

月曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:00~11:30 エアロビクス 中級30 金森(32名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	
12:00~12:30 ステップ初級30 金森(30名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:00~13:45 パワーヨガ45 長谷田(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 加藤
14:15~14:45 ボディコン30 桑山(30名)	14:30~14:45 サポートトレーニング	14:15~14:45 すいすいクール (最大2コース使用)
16:30~17:10 17:30~18:10 運動能力向上塾 (有料)		16:30~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 スイミングスクール ジュニアI~III (有料) (最大4コース使用)
19:45~20:15 ボディシェイパー30 高瀬(20名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	20:00~20:30 アクアビクス30 北山
20:45~21:15 ヨガ30 今井(32名)		

火曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:00~11:45 ピラティス45 長谷田(32名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50~12:00 (最大3コース使用)
12:15~12:45 ステップ初級30 小杉(30名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:15~14:00 ヨガ45 今岡(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアダンベル30 尾崎
14:30~15:00 エアロビクス 初級30 石黒(32名)	14:30~14:45 サポートトレーニング	
16:30~17:10 17:30~18:10 運動能力向上塾 (有料)		16:30~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 スイミングスクール ジュニアI~III (有料) (最大4コース使用)
19:30~20:00 エアロビクス 初級30 松井(32名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	
20:30~21:00 ZUMBA30 松井(32名)		19:50~21:00 スイミングスクール マスターズ (有料) (最大3コース使用)

水曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:15~11:45 エアロビクス 初級30 松井(32名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 はじめてスイム (最大2コース使用)
12:15~13:00 パワーヨガ45 福積(32名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:30~14:00 エアロビクス 初級30 西村(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアビクス30 桑山
14:30~15:00 ステップ初級30 西村(30名)	14:30~14:45 サポートトレーニング	
16:30~17:10 17:30~18:10 運動能力向上塾 (有料)		16:30~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 スイミングスクール ジュニアI~III (有料) (最大4コース使用)
19:30~20:00 Enjoy★RAMP30 加藤(27名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	
20:30~21:00 バトルミックス30 加藤(32名)		

木曜日 休館日

金曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:15~11:45 B-RAMP30 山城(27名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 アクアウォーキング 高瀬
12:15~13:00 エアロビクス 初級45 福積(32名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:30~14:15 ピラティス45 高坂(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	13:30~14:00 アクアダンベル30 高瀬
14:45~15:15 エアロビクス 初級30 高坂(32名)	14:30~14:45 サポートトレーニング	
19:30~20:00 バレット 北山(32名)	20:00~20:15 サポートトレーニング	
20:30~21:00 ZUMBA30 河合(32名)		

土曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
9:50~10:30 運動能力向上塾		
11:00~11:45 ZUMBA45 松井(32名)	11:00~11:30 はじめてガイダンス	11:00~11:30 スイミングスクール ジュニアI~II (有料) 10:15~11:25 11:30~12:40 (最大4コース使用)
12:15~12:45 ボディシェイパー30 桑山(20名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:15~13:45 バレット 北山(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	
14:15~14:45 Enjoy★RAMP30 北山(27名)	14:30~14:45 サポートトレーニング	14:15~15:25 15:30~16:40 スイミングスクール ジュニアI~II (有料) (最大4コース使用)
19:00~19:30 はじめてガイダンス	19:00~19:30 はじめてガイダンス	19:00~19:30 はじめてガイダンス

日曜日		
スタジオ	ジムフロア	プール
11:00~11:30 はじめてガイダンス		11:00~11:30 アクアビクス30 北山
12:00~12:30 エアロビクス 初中級30 小杉(32名)	12:00~12:15 サポートトレーニング	
13:00~13:45 パワーヨガ45 小杉(32名)	13:30~14:00 はじめてガイダンス	14:00~14:30 はじめてスイム (最大2コース使用)
14:30~14:45 サポートトレーニング		



- ()内の数字は、定員数です。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- レッスン開始45分前よりスタジオ前にて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは、参加者16名以上より3コースを使用させて頂きます。また、参加者28名以上より4コースを使用させて頂きます。

スポーツクラブアクロスWill高岡
〒933-0857
富山県高岡市木津 458番地17
TEL 0766-25-7830
平日 10:00~22:30
土曜 10:00~21:00