

スタジオ・プールプログラム週間予定表

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00											
11:00	11:00~11:45 エアロビクス 中級45 金森(40名)	11:00~12:00 ピラティス60 長谷田(37名)	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)	11:00~12:00 ZUMBA60 松井(40名)	11:00~11:30 アクアウォーキング30 高瀬	11:00~11:30 B-RAMP30 山城(27名)	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)	11:00~11:45 エアロビクス 初中級45 松井(40名)	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)	11:00~12:00 バラエティ 45・60 毎週変更	11:00~11:30 アクアビクス30 山口
12:00	12:00~12:45 ステップ初級45 金森(30名)	12:15~13:00 エアロビクス 初級45 磯村(40名)		12:15~13:15 パワーヨガ60 稲積(37名)		11:45~12:45 BAILA BAILA60 稲積(40名)					
13:00	13:00~14:00 パワーヨガ60 長谷田(37名)	13:15~14:15 ヨガ60 堅田(37名)		13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 西村(40名)		13:00~14:00 ピラティス60 高坂(37名)		13:15~14:00 エアロビクス 初級45 清家(40名)			
14:00	14:00~14:30 アクアダンベル30 高瀬	14:00~14:30 アクアビクス30 山口		14:30~15:15 ステップ初級45 西村(30名)		14:00~14:30 アクアビクス30 土屋		14:15~15:00 ボディコン45 山口(30名)	スイミングスクール ジュニア I・II (有料) 14:15~15:25 15:30~16:40 (最大4コース使用)	14:00~14:45 エアロビクス 初級45 古家後(40名)	
15:00	14:15~15:00 エアロビクス 初級45 山本(40名)	14:30~15:00 ボディシェイパー30 高瀬(25名)				14:15~15:00 エアロビクス 初級45 高坂(40名)	かんたんクロール (最大2コース使用)	14:45~15:15			
16:00	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10	スイミングスクール ジュニア I~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 (最大4コース使用)	運動能力向上塾 (有料) 16:30~17:10 17:30~18:10	スイミングスクール ジュニア I~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30 (最大4コース使用)	14:00~14:30 アクアビクス30 高瀬		15:15~16:00 ヨガ45 土屋(37名)			
17:00											
18:30											
19:00	19:30~20:15 enjoy★RAMP45 山口(25名)	19:30~20:15 エアロビクス 初級45 松井(40名)		19:15~20:00 ステップ初級45 山本(30名)		19:30~20:15 エアロビクス 初級45 磯村(40名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 19:50~21:00 (最大3コース使用)				
20:00	20:00~20:30 アクアビクス30 土屋	20:00~20:30 アクアビクス30 土屋		20:15~21:15 ヨガ60 山本(37名)		20:30~21:00 ボディシェイパー30 高瀬(25名)					
21:00	20:30~21:15 BAILA BAILA45 山口(40名)	20:30~21:15 ZUMBA45 松井(40名)		20:45~21:15 かんたんクロール (最大2コース使用)		19:50~21:00 (最大3コース使用)					
22:00											

木曜日 休館日



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
日曜 10:00~18:00

- ()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30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20名以上より3コースを使用させて頂きます。また、参加者35名以上より4コースを使用させて頂きます。