2020/7/1(水)～7/15(水)　川西店　特別プログラム

火曜日

スタジオ１
- 35min 動 10:10～10:45 ★25名 津江
- シンプルステップ 11:05～11:40 ★18名 津江
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★25名 南
- ボール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★25名 南
- ファンムーブ 14:00～14:40 ★25名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★25名 アアリ（瀬渡）
- エレメント 19:10～19:25
- FIGHT DO 19:25～19:55 ★25名 川添 RADICAL
- オリジナルムーブ ～ダンスエアロ～ 20:15～20:55 ★25名 山口
- ヨガ＆ピラティスFusion 21:15～22:00 ★25名 和貝

スタジオ２
- ヴィンヤサフローヨガ 10:15～10:55 ★15名 奥田
- 正しい姿勢教室 14:50～15:50 （有料） 豊田
- ボディメイク 20:20～20:50 ★15名 和貝

プール
- 35min.歩 10:00～10:35 ★20名 豊田
- バタフライ 12:30～13:00 ★20名 徳丸
- ウェーブアクア 13:30～14:00 ★20名 豊田

スカッシュ
- スカッシュ初級 14:00～14:45 ★8名 浜崎
- スカッシュ中級 ★8名 15:15～16:00 浜崎
- スカッシュ初級 19:00～19:45 ★8名 浜崎
- はじめてスカッシュ 20:15～21:00 ★8名 浜崎

水曜日

スタジオ１
- ハタヨガ 9:30～10:15 ★25名 広野
- 35min.動 10:40～11:15 ★25名 広野
- X55エレメント 11:35～11:45
- X55 11:45～12:15 ★18名 吉見 RADICAL
- 体調改善運動（足裏） 12:35～13:20 ★25名 松原
- ヨガ＆ピラティスFusion 13:40～14:25 ★25名 田中（美）
- エナジームーブ 14:55～15:40 ★25名 堀田
- 自力整体 19:00～19:45 ★25名 芦塚
- UBOUND 20:10～20:40 ★15名 徳丸 RADICAL
- エレメント 21:00～21:10
- RADICALPOWER 21:10～21:40 ★18名 宮城 RADICAL

スタジオ２
- MEGA DANZ 10:30～11:00 ★15名 吉見 RADICAL
- かんたんストリートダンス 11:30～12:15 ★15名 福留
- TOP RIDE 20:15～20:45 ★10名 清水 RADICAL

プール
- 背泳ぎ 10:25～11:10 ★20名 黒川
- 35min.股 11:30～12:05 ★20名 松原
- クロール 中・上級 12:30～13:15 ★20名 黒川

スカッシュ
- グループレッスン 中級 （有料） 14:00～15:00 松本
- グループレッスン 初級 （有料） 15:00～16:00 松本
- プライベートレッスン （有料） 16:30～17:00 松本
- グループレッスン 中級 （有料） 19:00～20:00 浜崎
- スカッシュ上級 20:20～21:05 ★8名 浜崎

木曜日

スタジオ1
- マナフラ 9:30～10:15 ★25名 片岡
- 35min 昇 10:45～11:20 ★18名 田中（さ）
- 35min 動 11:40～12:15 ★25名 田中（さ）
- フィットネスパワーヨガ 12:50～13:30 ★25名 鍛治
- ZUMBA 13:50～14:35 ★25名 鍛治
- ファンク（HIPHOP） 15:00～15:45 ★25名 大島
- フィットネスパワーヨガ 18:30～19:15 ★25名 広野
- MEGA DANZ 20:00～20:40 ★25名 井上 RADICAL
- 21:00～21:10 エレメント
- FIGHT DO 21:10～21:40 ★25名 安藤 RADICAL

スタジオ2
- 練功体操 9:45～10:30 ★15名 冨岡
- ボクシングフィットネス 11:50～12:30 ★15名 川添
- ラテンムーブメント 第2.4週目開催 （有料） 15:00～16:00 鍛治
- プライベートレッスン （有料） 16:15～17:15 大島
- エナジーステップ 20:05～20:50 ★10名 和山

プール
- バタフライ 10:15～11:00 ★20名 黒川
- クロール 11:20～12:05 ★20名 黒川
- 平泳ぎ 12:25～12:55 ★20名 黒川
- 35min.股 13:30～14:05 ★20名 豊田

スカッシュ
- スカッシュ初級 13:00～13:45 ★8名 前川
- スカッシュ中級 14:15～15:00 ★8名 前川
- スカッシュ中級 19:00～19:40 ★8名 浜崎
- グループレッスン 中級 （有料） 20:00～21:00 浜崎

金曜日

スタジオ1
- おはようエクササイズ 9:45～10:30 ★25名 豊田
- 背骨コンディショニング 10:50～11:35 ★25名 瀬戸
- ZUMBA 11:55～12:25 ★25名 瀬戸
- ジャズ 12:45～13:30 ★25名 RIO
- エナジーステップ 13:50～14:35 ★18名 大島
- ピラティスシェイプバランス60 14:55～15:40 ★25名 大島
- ファンムーブ 18:40～19:25 ★25名 丸澤
- ZUMBA 19:45～20:30 ★25名 鍛治
- FIGHT DO 20:50～21:35 ★25名 川添 RADICAL

スタジオ2
- タオルをお持ちください
- 卓球フリータイム 11:15～12:00 ★8名 ※2台（1台につき2名まで）
- ハタヨガ 13:00～13:45 ★15名 道場
- 35min.動 14:15～14:50 ★15名 杉本
- シンプルステップ 15:10～15:50 ★10名 杉本
- X55 19:45～20:15 ★10名 川添 RADICAL
- ラテンムーブメント 第2.5週目開催 （有料） 20:45～21:45 鍛治

プール
- スイミングレッスン 10:40～11:25 ★20名 田中（さ）
- チャレンジスイム 11:45～12:15 ★20名 田中（さ）
- 35min.歩 13:00～13:35 ★20名 豊田

スカッシュ
- はじめてスカッシュ 15:30～16:00 ★6名 宮城

土曜日

スタジオ１
- シンプルステップ 10:00～10:40 ★18名 田中（美）
- 35min.動 11:00～11:35 ★25名 田中（美）
- RADICAL POWER 12:00～12:30 ★18名 宮城 RADICAL
- オリジナルステップ 12:50～13:35 ★18名 大森
- OXIGENO 14:00～14:40 ★25名 本馬 RADICAL
- ボクシングフィットネス 15:00～15:40 ★25名 川添
- MEGA DANZ 16:00～16:45 ★25名 徳丸 RADICAL

スタジオ２
- nani Aloha（フィットネスフラ） 10:00～10:40 ★15名 堀田
- ファンムーブ 11:00～11:40 ★15名 竹内
- コンディショニングボール 12:00～12:30 ★15名 竹内
- JAZZ 13:00～13:45 ★15名 河野

プール
- はじめてスイミング 10:30～11:00 ★20名 徳丸
- はじめてクロール 11:20～11:50 ★20名 徳丸
- アクアエアロ45 12:45～13:30 ★20名 竹内
- トレーニングスイム45 15:30～16:15 ★20名 西村

スカッシュ
- スカッシュ初級 13:30～14:00 ★6名 川添
- フリータイム上級 17:00～17:45 ★8名

日曜日

スタジオ１
- 35min.怨 10:00～10:35 ★25名 本馬
- MEGA DANZ 10:55～11:40 ★25名 本馬 RADICAL
- POWER エレメント 12:00～12:10
- POWER CARDIO 12:10～12:40 ★18名 川添 RADICAL
- UBOUND 13:00～13:30 ★15名 徳丸 RADICAL
- フィットネスパワーヨガ 14:00～14:45 ★25名 入江
- フラダンス 15:15～16:00 ★25名 アアリ（瀬渡）
- エレメント 16:30～16:40
- FIGHT DO 16:40～17:10 ★25名 宮城 RADICAL

スタジオ２
- グループレッスン コアトレ（有料） 10:30～11:30 大島
- TOP RIDE 12:00～12:30 ★10名 安藤 RADICAL
- 卓球フリータイム 16:30～17:15 ★8名 ※2台（1台につき2名まで）

プール
- スイミングレッスン 14:15～15:00 ★20名 徳丸

スカッシュ
- はじめてスカッシュ 13:00～13:45 ★8名 宮城
- スカッシュゲーム 中級～上級 14:15～15:00 ★8名 川添

月1回の少人数での有料プログラムです。詳しくは館内掲示をご覧下さい。

●定員

スタジオ1　25名
スタジオ2　15名
プール　20名

ツールを使用するクラスは、定員数が異なります。

★ステップ台使用クラス
スタジオ1　18名 ・ スタジオ2　10名

★ストレッチポール®
スタジオ1　20名 ・ スタジオ2　15名

★UBOUND
スタジオ1　15名

★ボール使用クラス
スタジオ1　25名 ・ スタジオ2　15名

●参加方法

～スタジオ～
全レッスン**15分前**よりスタジオ入口にて
プログラム参加券を配布いたします。
参加券をお持ちの上、ご参加ください。

・入場は整列順となります
・前レッスン開始後より整列可とさせていただきます（先着順）

～プール～
プログラム開始時に定員を超える場合、
プールサイドにて抽選を実施いたします。