

2021年1月 川西店特別タイムテーブル

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ			
10	ファンムーブ 10:00~10:45 ★30名 津江	ワインヤサ フロ-ヨガ 10:15~11:00 ★25名 奥田	35min.歩 10:00~10:35 ★20名 豊田		ハタヨガ 9:30~10:15 ★35名 広野		はじめて スイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川		マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡	健身気功 (有料) 第2,4週目開催 9:45~10:45 米本	5週目の場合 個人メドレー		おはよう エクササイズ 9:45~10:30 ★30名 豊田				シンプルステップ 10:00~10:40 ★30名 田中(美)	nani Aloha (フィットネス) 10:00~10:40 ★25名 堀田		はじめてスイミング 10:30~11:00 ★20名 西村	35min.履 10:00~10:35 ★30名 本馬		月1回の少人数での 有料プログラムです。 詳しくは店内掲示を ご覧ください。				
11	35min.昇 11:05~11:40 ★30名 津江	35min.動 11:20~11:55 ★20名 奥田	35min.動 11:15~11:50 ★20名 丸澤		35min.動 10:40~11:15 ★30名 広野	MEGA DANZ 10:25~11:10 ★20名 吉見	背泳ぎ 10:35~11:20 ★20名 黒川		35min.昇 10:45~11:20 ★30名 田中(さ)			クロール 11:05~11:50 ★20名 黒川	背骨 コンディショニング 10:50~11:35 ★35名 瀬戸	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(さ)			35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)	ファンムーブ 11:00~11:40 ★20名 竹内		はじめてクロール 11:05~11:35 ★20名 西村	MEGA DANZ 10:55~11:40 ★30名 本馬		グループレッスン コアトレ(有料) 10:30~11:30 大島				
12	脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★35名 南				XSSXメント 11:35~11:45 X55 11:45~12:15 ★30名 吉見	かんたん ストリートダンス 11:30~12:15 ★20名 福留	35min.履 11:30~12:05 ★20名 松原		35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(さ)	ボクシング フィットネス 11:50~12:30 ★20名 川添		平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川	ZUMBA 11:55~12:25 ★30名 瀬戸				RADICAL POWER 12:00~12:30 ★30名 徳丸	コンディショニングボール 12:00~12:30 ★25名 竹内			POWER CARDIO 12:00~12:40 ★20名 川添	TOP RIDE 12:00~12:30 ★20名 安藤		フリータイム初級 12:15~12:45 ★6名			
13	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南			フリータイム初級 13:00~13:45 ★8名	体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★35名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン (有料) 第2,4週目開催 12:30~13:15 田中(美)	クロール 中・上級 12:30~13:15 ★20名 黒川		フィットネス パワーヨガ 12:45~13:30 ★35名 殿治			スカッシュ初級① 13:00~13:30 ★6名 前川	ジャズ 12:45~13:30 ★30名 RIO	ハタヨガ 12:50~13:35 ★25名 進場	35min.歩 13:00~13:35 ★20名 豊田		オリジナル ステップ 12:50~13:35 ★30名 大森	ストリートダンス (HIPHOP) 13:00~13:45 ★20名 Ayano	アクア エアロ45 12:45~13:30 ★20名 竹内		スカッシュ初級① 13:00~13:30 ★6名 川添	UBOUND 13:00~13:40 ★30名 徳丸	グループレッスン GEN'S STUDIO (有料) 13:00~14:30 大森	はじめて スカッシュ 13:00~13:45 ★8名 宮城			
14	ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)			スカッシュ初級 14:00~14:45 ★8名 浜崎	ヨガ& ピラティス Fusion 13:40~14:25 ★35名 田中(美)			ZUMBA 13:50~14:35 ★30名 殿治		腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田		スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 前川	エナジーステップ 13:50~14:35 ★30名 大島	35min.昇 14:00~14:35 ★20名 杉本			OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬			スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 川添	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★35名 入江			スイミング レッスン 14:15~15:00 ★20名 川添	スカッシュゲーム 中級~上級 14:15~15:00 ★8名 川添		
15	フランス 15:00~15:45 ★35名 アリア(瀬瀨)			スカッシュ 中級 ★8名 15:00~15:45 浜崎	エナジームーブ 14:55~15:40 ★30名 堀田			グループレッスン 初級 (有料) 15:00~16:00 松本	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島	ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 15:00~16:00 殿治		スカッシュ中級① 14:30~15:00 ★6名 前川	ピラティスシェイプ バランス60 14:55~15:40 ★35名 大島	ファンムーブ 14:55~15:40 ★20名 杉本			ボクシング フィットネス 15:00~15:40 ★30名 川添	35min.動 14:55~15:30 ★20名 本馬			フランス 15:15~16:00 ★35名 アリア(瀬瀨)	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	フリータイム中級 15:15~16:00 ★8名			
16	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野			正しい姿勢教室 15:20~16:20 (有料) 豊田				プライベートレッスン (有料) 16:15~16:45 松本	カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 大島							UBOUND 16:00~16:40 ★30名 宮城										
17								プライベートレッスン (有料) 17:00~17:30 松本																			
18								ファンクショナル ローラー ピラティス (有料) 17:30~18:30 広野																			
19	FIGHT DO 19:00~19:40 ★30名 川添	ファンムーブ 19:00~19:40 ★20名 山口			UBOUND 19:00~19:40 ★30名 安藤	自力整体 18:45~19:30 ★25名 戸塚			フィットネス パワーヨガ 18:50~19:35 ★35名 広野	エナジー ステップ 19:00~19:40 ★20名 和山			ZUMBA 19:00~19:40 ★30名 前治	X55 19:00~19:40 ★20名 川添													
20																											
21																											
22																											

●定員
スタジオ1 Stayプログラム 35名
Activeプログラム 30名
スタジオ2 Stayプログラム 25名
Activeプログラム 20名 ※KIMAXのみ16名
プール 20名
▼アクアプログラムは遊泳コースの利用状況に応じて定員数を増やす場合がございます
▼プライベートレッスンでフリーコースを使用することがございますのでご了承ください

●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
・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)
・参加券配布時間より前に定員に達した場合、配布させていただく場合がございます
~プール~
プログラム開始**5分前**にストレッチスペースへお集まりください ※定員を超える場合は抽選

~お知らせ~

緊急事態宣言および自治体からの
要請に伴い、営業時間を
20時までとさせていただきます。

今後の状況変化に伴う変更は
随時ホームページにて
ご案内致しますので
ご確認くださいませよう
宜しくお願い申し上げます。