

# 2021年3月 川西店タイムテーブル

	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	ファンムープ 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				マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡				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			35min.腰 10:00~10:35 ★30名 本馬				
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 10:35~11:10 ★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(佐)				背骨 コンディショニング 10:50~11:35 ★35名 瀬戸				35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)	ファンムープ 11:00~11:40 ★20名 竹内			35min.腰 10:55~11:40 ★30名 本馬				
12	脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★35名 南				XSS/レオ 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.腰 11:30~12:05 ★20名 松原		35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(佐)	ボクシング フィットネス 11:50~12:30 ★20名 川添			ZUMBA 11:55~12:25 ★30名 瀬戸				RADICAL POWER 12:00~12:30 ★30名 安藤	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 ★30名 川添				
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) 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 鍛冶			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 道場			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			UBOUND 13:00~13:40 ★30名 徳丸				
14	ファンムープ 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 鍛冶				スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 前川	懸垂・腰痛スィム 14:00~14:30 ★20名 豊田	エナジーステップ 13:50~14:35 ★30名 大森	35min.昇 14:00~14:35 ★20名 杉本			OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬			フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★35名 入江				
15	フランス 15:00~15:45 ★35名 1,2週目 万井 3週目 井上 4,5週目 大倉	正しい姿勢教室 (有料) 第2週目開催 14:30~15:30 豊田		スカッシュ 中級 ★8名 15:00~15:45 浜崎	エナジームープ 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 大森	ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 15:00~16:00 鍛冶		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 大森	ファンムープ 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 1,4週目 大倉 2,3週目 井上	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江			
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									

各インストラクター月1回の  
少人数制有料プログラムです。  
和山: KOJIYOGA  
大森: コアトレ  
開催日は館内POP, または  
フロントまでお問合せください。

5週目の場合  
個人メドレー

タオルを  
お持ちください

月3回少人数制  
プログラムです。  
開催日は  
館内掲示を  
ご覧ください。

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  
ご覧ください。

1か2どちらか  
ご参加となります。  
※内容は同じです

1か2どちらか  
ご参加となります。  
※内容は同じです

**●定員**  
スタジオ1 Stayプログラム 35名(グレー)  
Activeプログラム 30名(赤)  
スタジオ2 Stayプログラム 25名(グレー)  
Activeプログラム 20名(赤) ※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理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、配布させていただきます  
～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

**営業時間**  
火～金 9:00～23:00  
土 9:00～21:00  
日 9:00～20:00  
月 休館日