

2021年4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	ファンムーブ 10:00～10:45 ★30名 津江	ワインヤサ フローヨガ 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 (フィットネスアロ) 10:00～10:40 ★25名 堀田			35min.懸 10:00～10:35 ★30名 本馬				10	
11	35min.昇 11:05～11:40 ★30名 津江	機能改善ストレッチ (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 11:20～12:20 和良	35min.動 11:15～11:50 ★20名 丸澤		シンプルムーブ 10:35～11:15 ★30名 広野	ZUMBA® 10:25～11:10 ★20名 本馬	背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川		シンプルステップ 10:40～11:20 ★30名 田中(佐)	バタフライ 10:15～11:00 ★20名 黒川			背骨 コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸	卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名 ※4台 (1台につき2名まで)	スイング レッスン 10:40～11:25 ★20名 田中(佐)	35min.動 11:00～11:35 ★30名 田中(美)			はじめてスイミング 10:30～11:00 ★20名 西村			MEGA DANZ 10:55～11:40 ★30名 本馬	コアトレ (有料) 10:30～11:30 大島			11
12	脂肪燃焼術 12:00～12:40 ★35名 南				シンプルステップ 11:35～12:15 ★30名 広野		35min.最 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	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 宮城	オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★20名 大森			スカッシュ初級① 12:15～12:45 ★6名 川添	POWER CARDIO 12:00～12:40 ★30名 川添	TOP RIDE 12:00～12:30 ★20名 安藤	アクアエアロ 第2週目開催 (有料) 12:15～13:00 竹内	フリータイム初級 12:15～12:45 ★6名		12
13	ボール& ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南	ラテン基本動作 [12:45～13:15] ・ ZUMBA® [13:15～14:15] (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 鍛冶	バタフライ 12:30～13:15 ★20名 徳丸	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	グループブレス 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 鍛冶	おとなの スイミングスクール (有料) 12:55～13:55 豊田	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	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	MEGA DANZ 12:50～13:35 ★20名 徳丸		1か2どちらか のご参加となります。 ※内容は同じです	スカッシュ初級② 13:00～13:30 ★6名 川添	UBOUND 13:00～13:40 ★30名 徳丸	グループブレス (有料) 1週目・大森 13:00～14:30 2週目・竹内 13:25～14:25 3週目・和山 13:00～14:30 4週目・本馬 13:00～14:00	はじめて スカッシュ 13:00～13:45 ★8名 宮城		13	
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)			グループブレス 中級 (有料) 13:45～14:45 松本	ZUMBA® 13:50～14:35 ★30名 鍛冶	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	35min.最 13:40～14:15 ★20名 豊田	OXIGENO 13:55～14:40 ★35名 本馬	ストリートダンス (HIPHOP) 13:55～14:40 ★20名 Ayano			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 徳丸	スカッシュゲーム 中級～上級 14:15～15:00 ★8名 川添		14
15	フラダンス 15:00～15:45 ★35名 アアリ(瀬渡)	正しい姿勢教室 (有料) 第2週目開催 14:45～15:45 豊田		スカッシュ 中級 (有料) 15:00～15:45 浜崎	エナジームーブ 14:55～15:40 ★30名 堀田			グループブレス 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 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 15:00～15:35 ★20名 本馬		トレーニング スイム45 *レベル2* 15:30～16:15 ★20名 西村	フラダンス 15:05～15:50 ★35名 アアリ(瀬渡)	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		15	
16	グループブレス カラダ調整 (有料) 16:00～17:00 広野							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			プライベート レッスン (有料) 16:00～17:00 大島			UBOUND 16:00～16:40 ★30名 宮城	KIMAX 16:00～16:45 ★16名 川添			フリータイム上級 16:00～16:45 ★8名	FIGHT DO 16:10～16:55 ★30名 宮城	卓球 フリータイム 16:05～16:50 ★16名 ※4台 (1台につき2名まで)			16	
17								プライベートレッスン (有料) 17:00～17:30 松本																		17
18								ファンクショナル ローラー ピラティス 17:30～18:30 (有料) 広野																		18
19	FIGHT DO 19:05～19:50 ★30名 川添	ファンムーブ 19:15～20:00 ★20名 山口		スカッシュ初級 19:00～19:45 ★8名 浜崎	UBOUND 19:15～19:45 ★30名 安藤			グループブレス 中級 (有料) 19:00～20:00 浜崎	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 19:15～20:00 ★20名 和山	スカッシュ中級 19:00～19:45 ★8名 浜崎		ZUMBA® 19:15～20:00 ★30名 鍛冶	X55 19:10～19:50 ★20名 川添											19	
20	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★30名 山口			はじめてスカッシュ 20:00～20:45 ★8名 浜崎	RADICAL POWER 20:15～21:00 ★30名 宮城	ヨガ& ピラティス Fusion 20:30～21:15 ★25名 和良		スカッシュ上級 20:15～21:00 ★8名 浜崎	MEGA DANZ 19:55～20:40 ★30名 井上	FIGHT DO 20:20～21:05 ★20名 安藤	グループブレス 中級 (有料) 20:00～21:00 浜崎		FIGHT DO 20:30～21:15 ★30名 川添	ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 20:15～21:15 鍛冶											20	
21																										21

●定員

【スタジオ】

Stayプログラム(グレー) スタジオ1・35名 スタジオ2・25名

Activeプログラム(赤) スタジオ1・30名 スタジオ2・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

●定員
【スタジオ】
Stayプログラム(グレー) スタジオ1・35名 スタジオ2・25名
Activeプログラム(赤) スタジオ1・30名 スタジオ2・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、配布させていただき場合がございます
【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