

2021年5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 フロヨーガ 10:15~11:00 ★25名 奥田	35min.歩 10:00~10:35 ★30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) 10:00~10:45 ★25名 堀田			35min.懸 10:00~10:35 ★30名 本馬							
11	35min.昇 11:05~11:40 ★30名 津江		35min.動 11:15~11:50 ★30名 丸澤		シンプルムープ 10:35~11:15 ★30名 広野	ZUMBA® 10:25~11:10 ★20名 本馬	はじめて スイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川		シンプルステップ 10:40~11:20 ★30名 田中(佐)	5週目の場合 個人メドレー	バタフライ 10:15~11:00 ★20名 黒川			タオルを お持ちください	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(佐)		35min.動 11:05~11:35 ★30名 田中(美)		はじめてスイミング 10:30~11:00 ★20名 西村		35min.懸 10:55~11:40 ★30名 本馬			コアトレ (有料) 10:30~11:30 大島	各インストラクター1回の 少人数制有料プログラムです。 開催日は館内POP、または フロントまでお問合せください。			
12	脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★35名 南	機能改善ストレッチ (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 11:50~12:50 和良		シンプルステップ 11:35~12:15 ★30名 広野				35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(佐)	X55 11:50~12:30 ★20名 寺澤		平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川			ZUMBA® 11:55~12:25 ★30名 瀬戸			RADICAL POWER 12:00~12:40 ★30名 宮城	オリジナルムープ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★20名 大森		POWER CARDIO 12:00~12:40 ★30名 寺澤	TOP RIDE 12:00~12:30 ★20名 安藤			トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 ★20名 山本	今月は GW特フロにて開催！ 詳しくは祝日プログラム をご覧ください			
13	ボール& ストロッチ 13:00~13:40 ★35名 南	ラテン基本動作 【13:00~13:30】 ZUMBA® 【13:30~14:30】 (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 鍛冶	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 (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	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。	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 ★30名 豊田		オリジナル ステップ 12:50~13:35 ★30名 大森	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① 13:00~13:30 ★6名 宮城	UBOUND 13:00~13:40 ★30名 寺澤	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 13:15~14:00 ★8名 宮城			
14	ファンムープ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)		ウェーブアーク 13:30~14:15 ★20名 豊田	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.級 13:40~14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬		スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 宮城	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★35名 入江							
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 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 ★8名 浜崎	おとなの スイミングスクール 【種別別練習】 (有料) ※開催日は別紙参照 14:30~15:30 豊田	エナジームープ 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 ハラス60 14:55~15:40 ★35名 大島	ファンムープ 14:55~15:40 ★20名 杉本			FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	1か2どちらか のご参加となります。 ※内容は同じです	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬	フラダンス 15:05~15:50 ★35名 アリ(瀬渡)	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江			フリータイム初級 15:00~15:45 ★8名			
16																												
17																												
18																												
19	FIGHT DO 19:05~19:50 ★30名 川添	ファンムープ 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 寺澤													
20	オリジナル ムープ ~ダンスエアロ~ 20:10~20:55 ★30名 山口	KIMAX 20:20~21:05 ★16名 川添		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			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				ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 20:15~21:15 鍛冶													
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(泳法) 30名(アクア)
 ▼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