

2021年6月 川西店 短縮営業期間中 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	ヴィンヤサ 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 (フィットネススラ) 10:00~10:45 ★25名 堀田			35min.燃 10:00~10:35 ★30名 本馬				10	
11	35min.昇 11:05~11:40 ★30名 津江		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(さ)	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)	タオロを お持ちください	スイング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(さ)	35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)		はじめてスイング 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		トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 ★20名 山本	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(さ)	クロール 11:05~11:50 ★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			POWER CARDIO 12:00~12:40 ★30名 寺澤	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 12:15~13:00 ★8名	6月度の開催は ございません。	12
13	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	ZUMBA® 【13:00~14:00】 (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 殿治		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 ポール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	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	TOP RIDE 13:00~13:30 ★20名 寺澤	1か2どちらか 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	オリジナル ステップ 12:50~13:35 ★30名 大森		UBOUND 13:00~13:40 ★30名 寺澤	グループレッスン (有料) 1週目・大森 13:00~14:30 2週目・休講 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	13		
14	ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)		ウェーブアクア 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)			グループレッスン 中級 (有料) 13:45~14:45 松本	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	ストリートダンス (HIPHOP) 13:55~14:40 ★20名 Ayano		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	月1回の少人数 有料プログラムです。 各プログラムの 詳細は館内POPを ご確認ください		14		
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 フアリ(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 【種目別練習】 (有料) ※開催日は別紙参照 14:30~15:30 豊田	エナジーマーブ 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				FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬		フラダンス 15:05~15:50 ★35名 フアリ(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 ご参加となります。 ※内容は同じです	フリータイム中級 15:00~15:45 ★8名	15		
16	グループレッスン 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	機能改善ストレッチ (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 16:00~17:00 和貝		トレーニング スイム45 *レベル2* 15:30~16:15 ★20名 西村	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																										18
19																										19
20																										20
21																										21

グンゼスポーツ川西

【営業時間】火～金

土日 月

☎072-755-3119

9:00～20:00

9:00～18:00

休館日

●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

グンゼスポーツ川西
072-755-3119

【営業時間】火～金 9:00～20:00
土日 9:00～18:00
月 休館日

●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