

2021年8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		シンプルムーブ 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(杏)	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 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)	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(杏)	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						
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.鍛 11:30~12:05 ★30名 松原		35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(杏)	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 12:00~12:30 ★30名 寺澤	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		トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 ★20名 山本	8月度の開催は ございません。					
13	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	ラテン基本動作 ZUMBA® 12:45~14:15 (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 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 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			フリータイム初級① 13:00~13:30 ★6名	UBOUND 13:00~13:40 ★30名 安藤	グループブレス (有料) 1週目・大森 13:00~14:30 2週目・和山 13:00~14:30 3週目・休館日 4週目・本馬 13:00~14:00				フリータイム初級 12:15~13:00 ★8名				
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 ★30名 豊田		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.鍛 13:40~14:15 ★30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			フリータイム初級② 13:45~14:15 ★6名	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★35名 入江				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。 開催日は館内POP、または フロントまでお問合せください。				
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 アリア(瀬渡)	正しい姿勢教室 (有料) 第1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			FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬			フリータイム初級③ 13:45~14:15 ★6名	フラダンス 15:05~15:50 ★35名 アリア(瀬渡)	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江		フリータイム中級 15:00~15:45 ★8名					
16					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。							スカッシュ中級② 15:15~15:45 ★6名 前川																		
17																														
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 ★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 ★8名 浜崎	ZUMBA® 19:15~19:50 ★20名 鍛冶	X55 19:10~19:50 ★25名 寺澤																
20	オリジナル ムーブ ～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		ヨガ& ピラティス Fusion 20:30~21:15 ★25名 和良		スカッシュ上級 ★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																	
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21名以上の参加の場合、コースを3コース使用させていただきます。
 ▼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