

# 2021年9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	グインヤサ フローヨガ 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.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 ★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（さ）	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		背骨 コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸	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（さ）		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.鍛 11:30～12:05 ★30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 寺澤	オリジナルムーブ ～ラデンエアロ～ 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			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 鍛冶			体調改善 運動（足裏） 12:35～13:20 ★35名 松原	グルーブレスン 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	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。			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				UBOUND 13:00～13:40 ★30名 安藤	グルーブレスン （有料） 1週目・大森 13:00～14:30 2週目・休講 3週目・和山 13:00～14:30 4週目・本馬 13:00～14:00	アクアエアロ 第2週目開催 （有料） 12:15～13:00 竹内	初級 12:05～13:00 前川	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 ★30名 豊田		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	おとなの スイミングスクール （有料） 12:55～13:55 豊田			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。	フライベートレスン （有料） 14:05～14:30 フライベートレスン （有料） 14:35～15:00	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1週目開催 14:45～15:45 豊田			エナジームーブ 14:55～15:40 ★30名 堀田				プライベートレスン （有料） 15:05～15:40 ★30名 大島	ラデン ムーブメント 第2,4週目開催 （有料） 15:00～16:00 鍛冶			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（井上）	フィットネス パワーヨガ2 15:00～15:45 ★25名 入江	1か2どちらかか ご参加となります。 ※内容は同じです	15		
16																										16
17																										17
18																										18
19																										19
20																										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(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