

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		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 ★30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 ★20名 広野	ZUMBA® 10:25~11:10 ★20名 本馬		はじめ スイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川	5週目の場合 個人メドレー	バタフライ 10:15~11:00 ★20名 豊田		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)		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 ★20名 本馬		35min.燃 10:00~10:35 ★30名 本馬			11		
12	脂肪抹消術 12:00~12:40 ★35名 南				シンプルムーブ 11:35~12:15 ★30名 広野			35min.動 11:30~12:05 ★30名 松原		背泳ぎ 10:35~11:20 ★20名 黒川		クロール 11:05~11:50 ★20名 瀬戸		X55 11:55~12:30 ★20名 寺澤	平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川	ZUMBA® 11:55~12:25 ★20名 田中(さ)	35min.動 11:55~12:25 ★20名 寺澤	RADICAL POWER	12:00~12:30 ★30名 寺澤	POWER CARDIO 12:00~12:30 ★20名 大森			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 鍛治		体調改善 運動(足底) 12:35~13:20 ★35名 松原	グループピラティス ホールwithモビバン (有料) 第2,4週目開催 12:30~13:15 ★20名 田中(美)		グループピラティス ホールwithモビバン (有料) 第2,4週目開催 12:30~13:15 ★20名 黒川	13:05~14:00 松本	中級	月3回少人数制 プログラムです。 開催日は 館内掲示をご覧下さい。	おとなの スイミングスクール (有料) 12:30~13:15 ★35名 前川	ジャズ 12:45~13:30 ★30名 鍛治	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 大森	グループレッスン (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	TOP RIDE 12:00~12:30 ★20名 寺澤	アクリエアロ 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)				ヨガ& ピラティス Fusion 13:40~14:25 ★35名 田中(美)				ZUMBA® 13:50~14:35 ★30名 鍛治	初級 14:05~15:00 松本	腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田	エナジー ³⁵ 13:50~14:35 ★30名 大島	35min.昇 14:00~14:35 ★20名 杉本	FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬	OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬	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。	RADICAL POWER	14:05~14:30 ★30名 寺澤	プライベートレッスン (有料) 14:05~14:30	14			
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 フリ(湘渡)		正しい姿勢教室 (有料) 第1週目開催 14:45~15:45 豊田		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		プライベートレッスン (有料) 15:05~15:30	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	ファンムーブ 14:55~15:40 ★20名 杉本	ピラティシシェイプ バラス60 14:55~15:40 ★35名 大島	FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	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	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江	1かどちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです。	RADICAL POWER	14:35~15:00 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					
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) 16:05~16:30	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	プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 大島	プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 大島	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 和具	UBOUND 16:00~16:40 ★30名 寺澤	35min.動 16:00~16:40 ★20名 西村	FIGHT DO 16:10~16:55 ★30名 寺澤	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																								17	
18																								18	
19	FIGHT DO 19:05~19:50 ★30名 川添																							19	
20	RADICAL																							20	
21	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																					21	