２０２１年 10月　川西店タイムテーブル

火曜日

スタジオ１

- ファンムーブ 10:00～10:45 ★30名 津江
- 35min.昇 11:05～11:40 ★30名 津江
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★35名 南
- ボール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南
- ファンムーブ 14:00～14:40 ★30名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★35名 アアリ（瀬渡）
- グループレッスン カラダ調整 （有料） 16:00～17:00 広野
- FIGHT DO 19:05～19:50 ★30名 川添
- オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★30名 山口

スタジオ２

- ヴィンヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★25名 奥田
- ZUMBA® 13:00～14:00 （有料） 月1回開催 ※開催日は別紙参照 鍛治
- 正しい姿勢教室 （有料） 第1週目開催 14:45～15:45 豊田
- ファンムーブ 19:15～20:00 ★20名 山口
- KIMAX 20:20～21:05 ★16名 川添

プール

- 35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田
- 35min.動 11:15～11:50 ★30名 丸澤
- ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田
- おとなのスイミングスクール 【種目別練習】 （有料） ※開催日別紙参照 14:30～15:30 豊田

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。

スカッシュ

水曜日

スタジオ１

- ハタヨガ 9:30～10:15 ★35名 広野
- シンプルムーブ 10:35～11:15 ★30名 広野
- シンプルステップ 11:35～12:15 ★30名 広野
- 体調改善運動（足裏） 12:35～13:20 ★35名 松原
- ヨガ＆ピラティス Fusion 13:40～14:25 ★35名 田中（美）
- 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） 18：00～18：25
- プライベートレッスン （有料） 18：30～18：55
- 初級 有料スクール 19：05～20：00 浜崎
- 入門（プレ初級） 有料スクール 20：05～21：00 浜崎

スタジオ２

- ZUMBA® 10:25～11:10 ★20名 本馬
- グループレッスン ダンスサークル （有料） 第3週目開催 11：30～12：30 本馬
- グループレッスン ボールwithモビバン （有料） 第2,4週目開催 12:30～13:15 田中（美）
- UBOUND 19:15～19:45 ★30名 安藤
- RADICALPOWER 20:15～21:00 ★30名 寺澤
- ヨガ 20：00～20：45 ★25名 須野

プール

- はじめてスイミング 10:00～10:30 ★20名 黒川
- 背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川
- 35min.鍛 11:30～12:05 ★30名 松原
- クロール 中・上級 12:30～13:15 ★20名 黒川
- プライベートレッスン （有料） 15：00～15：25
- プライベートレッスン （有料） 15：30～15：55
- プライベートレッスン （有料） 16：00～16：25

スカッシュ

- 中級 有料スクール 13：00～13：55 松本
- 初級 有料スクール 14：00～14：55 松本
- プライベートレッスン （有料） 15：00～15：25

木曜日

スタジオ1

- マナフラ 9:30～10:15 ★35名 片岡
- シンプルステップ 10:40～11:20 ★30名 田中（さ）
- 35min 動 11:40～12:15 ★30名 田中（さ）
- ZUMBA® 12:45～13:30 ★30名 鍛治
- フィットネス パワーヨガ 13:50～14:35 ★35名 鍛治
- ファンク（HIPHOP） 15:00～15:45 ★30名 大島
- カラダ 調整体操 16:15～17:00 ★35名 広野
- ファンクショナル ローラー ピラティス 17:20～18:20 （有料） 広野
- フィットネス パワーヨガ 18:50～19:35 ★35名 広野
- MEGA DANZ 19:55～20:40 ★30名 井上

スタジオ2

- 体調改善運動 10：25～11：10 ★25名 和貝
- X55 11:50～12:30 ★20名 寺澤
- 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。
- ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 （有料） 15:00～16:00 鍛治
- プライベート レッスン （有料） 16:15～17:15 大島
- エナジー ステップ 19:15～20:00 ★20名 和山
- FIGHT DO 20:20～21:05 ★20名 安藤

プール

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
- クロール 11:05～11:50 ★20名 黒川
- 平泳ぎ 12:00～12:45 ★20名 黒川
- おとなのスイミングスクール （有料） 12:55～13:55 豊田
- 腰痛・膝痛スイム 14:00～14:30 ★20名 豊田

スカッシュ

- 初級 有料スクール 13：00～13：55 前川
- 中級 有料スクール 14：00～14：55 前川
- プライベートレッスン （有料） 15：00～15：25
- プライベートレッスン （有料） 15：30～15：55

金曜日

スタジオ1

- おはよう エクササイズ 9:45～10:30 ★30名 豊田
- 背骨 コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸
- ZUMBA® 11:55～12:25 ★30名 瀬戸
- ジャズ 12:45～13:30 ★30名 RIO
- エナジーステップ 13:50～14:35 ★30名 大島
- ピラティスシェイプ バランス60 14:55～15:40 ★35名 大島
- プライベート レッスン （有料） 16:00～17:00 大島
- ZUMBA® 19:15～20:00 ★30名 鍛治
- FIGHT DO 20:30～21:15 ★30名 寺澤

スタジオ2

タオルをお持ちください

- 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）
- ハタヨガ 12:50～13:35 ★25名 道場
- 35min.昇 14:00～14:35 ★20名 杉本
- ファンムーブ 14:55～15:40 ★20名 杉本
- X55 19:10～19:50 ★20名 寺澤
- ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 （有料） 20:15～21:15 鍛治

プール

- スイミング レッスン 10:40～11:25 ★20名 田中（さ）
- 35min.歩 13:00～13:35 ★30名 豊田
- 35min.鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田

スカッシュ

- 初級 有料スクール 18：00～18：55 前川
- 中級 有料スクール 19：00～19：55 前川
- 上級 有料スクール 20：00～20：55 前川

土曜日

スタジオ１

- シンプルステップ 10:00～10:40 ★30名 田中（美）
- 35min.動 11:00～11:35 ★30名 田中（美）
- RADICAL POWER 12:00～12:30 ★30名 寺澤
- オリジナル ステップ 12:50～13:35 ★30名 大森
- OXIGENO 13:55～14:40 ★35名 本馬
- FIGHT DO 15:00～15:40 ★30名 寺澤
- UBOUND 16:00～16:40 ★30名 寺澤

スタジオ２

- nani Aloha （フィットネスフラ） 10:00～10:45 ★25名 堀田
- オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★20名 大森
- ストリートダンス （HIPHOP） 13:55～14:40 ★20名 Ayano
- 35min.動 15:00～15:35 ★20名 本馬
- 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

プール

- はじめてスイミング 10:30～11:00 ★20名 西村
- はじめてクロール 11:10～11:40 ★20名 西村
- トレーニング スイム45 *レベル2* 15:30～16:15 ★20名 西村

スカッシュ

日曜日

スタジオ１

- 35min.燃 10:00～10:35 ★30名 本馬
- MEGA DANZ 10:55～11:40 ★30名 本馬
- POWER CARDIO 12:00～12:40 ★30名 寺澤
- UBOUND 13:00～13:40 ★30名 安藤
- フィットネス パワーヨガ1 14:00～14:45 ★35名 入江
- フラダンス 15:05～15:50 ★35名 アアリ（井上）
- FIGHT DO 16:10～16:55 ★30名 寺澤

スタジオ２

- コアトレ （有料） 10:30～11:30 大島
- TOP RIDE 12:00～12:30 ★20名 安藤
- グループレッスン （有料） 1週目・大森 2週目・和山 13：00～14：30
- フィットネス パワーヨガ2 15:00～15:45 ★25名 入江
- 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）

月1回の少人数有料プログラムです。プログラムの詳細は館内POPをご確認ください。

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。

1か2どちらかのご参加となります。※内容は同じです

プール

- トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15～12:00 ★20名 山本

スカッシュ

- 初級 有料スクール 12：00～12：55 前川
- 入門（プレ初級） 有料スクール 13：05～14：00 前川
- プライベートレッスン （有料） 14：00～14：25
- プライベートレッスン （有料） 14：30～14：55

●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コース使用させて頂きます。

▼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　9:00～22:00　・　土日祝　9:00～18:00　・　月　休館日　　※有料プログラムの料金、開催日などの詳細はお気軽にフロントまでお伺いください