

2021年11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	ファンムープ 10:00~10:45 ★30名 津江	ワインヤサ フロ-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. 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		シンプルムープ 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(佐)	体調改善運動 10:25~11:10 ★25名 和良	バタフライ 10:15~11:00 ★20名 黒川		5週目の場合 個人メドレー	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(佐)			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			グループレッスン (有料) 1週目:広野 4週目:大島 10:30~11:30		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。	
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	グループレッスン ダンスサークル (有料) ★30名 本馬 第1週目開催 11:30~12:30	35min. 産 11:30~12:05 ★30名 松原		35min. 動 11:40~12:15 ★30名 田中(佐)	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	オリジナルムープ ~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		初級① 有料スクール 12:00~12:55 前川		
13	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	ZUMBA@ 13:00~14:00 (有料) ★30名 奥田 ※開催日は別紙参照 鍛冶	ウェーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田		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) ★30名 田中(美) 第2,4週目開催 12:30~13:15	クロール 中・上級 12:30~13:15 ★20名 黒川		ZUMBA@ 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	おとなの スイミングスクール (有料) ★20名 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 ご覧ください。	初級 有料スクール 13:00~13:55 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			UBOUND 13:00~13:40 ★30名 安藤	グループレッスン (有料) ★30名 本馬 1週目:大森 2週目:山口 12:50~13:35 13:55~14:40		初級② 有料スクール 13:00~13:55 前川		
14	ファンムープ 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)			フィットネス パワーヨガ 13:50~14:35 ★35名 鍛冶		腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田	初級 有料スクール 14:00~14:55 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.産 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。	プライベートレッスン (有料) 14:00~14:25		
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 フアリ(大倉)	正しい姿勢教室 (有料) ★30名 奥田 第1週目開催 14:45~15:45			おとなの スイミングスクール (種別別練習) (有料) ★30名 奥田 ※開催日は別紙参照 鍛冶	エナジームープ 14:55~15:40 ★30名 堀田		プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 15:00~15:25	ラン ムーブメント ★30名 大島 第2,4週目開催 (有料) 15:00~16:00 鍛冶		プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 15:00~15:25		プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 15:00~15:25	ピラティスシェイプ バランス60 14:55~15:40 ★35名 大島	ファンムープ 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			フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★35名 入江	1か2どちらか のご参加となります。 ※内容は同じです	プライベートレッスン (有料) 14:30~14:55		
16								プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 15:30~15:55																		
17								プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 16:00~16:25																		
18								プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 16:15~17:00 鍛冶																		
19								カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野																		
20								プライベートレッスン (有料) ★30名 大島 16:15~17:15 大島																		
21								ファンクショナル ローラー ピラティス 17:20~18:20 (有料) ★30名 広野																		
22								フィットネス パワーヨガ 18:50~19:35 ★35名 広野																		
23								エナジー ステップ 19:15~20:00 ★20名 和山																		
24								ZUMBA@ 19:15~20:00 ★30名 鍛冶																		
25								MEGA DANZ 19:55~20:40 ★30名 井上																		
26								ラテン ムーブメント ★20名 安藤 第2,4週目開催 (有料) 20:15~21:15 鍛冶																		
27								FIGHT DO 20:20~21:15 ★30名 寺澤																		

●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