

2022年1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(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			MEGA DANZ 10:55~11:40 ★30名 本馬	グループレッスン (有料) 4週目・大島 10:30~11:30	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) 第1週目開催 11:25~12:25 本馬	35min. 歳 11:30~12:05 ★30名 松原		35min 動 11:40~12:15 ★30名 田中(佐)	X55 11:45~12:25 ★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 宮城	オリジナルムーブ ヘラデンエアロ 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		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	ラデン基本動作・ ZUMBA® 13:00~14:30 (有料) 第2週目開催 ※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 ボールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)	クロール 中・上級 12:30~13:15 ★20名 黒川		ZUMBA® 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	正しい歩行教室 第3週目開催 (有料) 12:45~13:35 豊田	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) 1週目・休館日 2週目・山口 12:50~13:35 13:50~14:40 3週目・広野 4週目・大森 13:00~14:30		初級② 有料スクール 13:00~13:55 前川	
14	ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)				ヨガ& ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★35名 田中(美)			フィットネス パワーヨガ 13:50~14:35 ★35名 鍛冶	ストリートダンス (HIPHOP) 13:55~14:40 ★20名 Ayano	腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田	中級 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	ファンムーブ 13:55~14:40 ★20名 杉本	35min. 歳 13:40~14:15 ★30名 豊田		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	フィットネス パワーヨガ2 13:00~14:30		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) 第2週目開催 14:45~15:45 豊田	おとなの スイミングスクール 【種別別練習】 (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) 15:00~15:25	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★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	プライベートレッスン (有料) 15:00~15:25			ピラティスシェイプ ハランス60 14:55~15:40 ★35名 大島	シンプルステップ 15:00~15:40 ★20名 杉本			FIGHT DO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	35min. 動 15:00~15:35 ★20名 本馬	トレーニング スイム45 *レベル2* 14:30~15:15 ★20名 西村	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★35名 入江		プライベートレッスン (有料) 14:30~14:55		
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。					プライベートレッスン (有料) 15:30~15:55																	
17	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) 16:00~16:25	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				UBOUND 16:00~16:40 ★30名 寺澤	背骨 コンディショニング (有料) 月1回開催 ※開催日は別紙参照 16:00~17:00 和良			FIGHT DO 16:10~16:55 ★30名 寺澤	卓球 フリータイム (有料) ★16名 ※4台 (1台につき2名まで)		
18									ファンクショナル ローラー ピラティス (有料) 17:20~18:20 広野																
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		プライベートレッスン (有料) 19:00~19:25	UBOUND 19:15~19:45 ★30名 安藤			プライベートレッスン (有料) 19:30~19:55	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				ZUMBA® 19:15~20:00 ★30名 鍛冶	X55 19:15~19:50 ★20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		入門 (フレ初級) 有料スクール 20:00~20:55 浜崎	RADICALPOWER 20:15~21:00 ★30名 宮城	ヨガ 20:00~20:45 ★25名 浪野			MEGA DANZ 19:55~20:40 ★30名 井上	FIGHT DO 20:20~21:05 ★20名 安藤				FIGHT DO 20:30~21:15 ★30名 寺澤	ラデン ムーブメント 第2・4週目開催 (有料) 20:15~21:15 鍛冶										
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