

# 2022年2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(杏)	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		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)	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(杏)		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	グループブレスン (有料) 4週目・大島 10:30~11:30			
12	脂肪抹消術 12:00~12:40 ★35名 南				シンプルステップ 11:35~12:15 ★30名 広野	グループブレスン 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(杏)	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 ~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1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	グループブレスン ポール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		おとなの スイミングスクール (有料) 12:55~13:55 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	グループブレスン (有料) 1週目・大森 13:00~14:30 2週目・山口 12:50~13:35 3週目・広野 13:00~14:30 4週目・和山 13:00~14:30	オリジナルアクア (有料) 第3週目開催 12:30~14:15 和山	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	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	プライベートレッスン (有料) 14:30~14:55	
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 【種別別練習】 (有料) ※開催日は別紙参照 14:30~15:30 豊田	エナジーステップ 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1,3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	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 ★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		
16																								
17	グループブレスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野																							
18																								
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			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 19:10~19:50 ★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	RADICAL POWER 20:15~21:00 ★30名 宮城			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1,3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