

2022年4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 フロヨーガ 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.遊 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 10:30~10:30 ★20名 黒川		シンプルステップ 10:40~11:20 ★30名 田中(杏)	ヨガ&ピラティス 10:25~11:10 ★25名 和良	クロール 中・上級 10:15~11:00 ★20名 黒川		5週目の場合 個人メドレー	タオロを お待ちしております	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(杏)					35min.動 11:05~11:35 ★30名 田中(美)			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	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.遊 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	クロール 12:00~12:45 ★20名 黒川			ZUMBA® 11:55~12:25 ★30名 瀬戸						オリジナルムープ ～ラデンエアロ～ 11:45~12:30 ★20名 大森			POWER CARDIO 12:00~12:40 ★30名 寺澤		トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 ★20名 山本	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 ホールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)	平泳ぎ 12:15~13:00 ★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			X55 13:00~13:40 ★30名 本馬	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 13:50~14:40 3週目・和山 13:00~14:30 4週目・広野 13:00~14:30	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。	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 13:45~14:30 ★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	はじめてスイミング 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	ファンムープ 13:55~14:40 ★20名 杉本	35min.遊 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		トレーニング スイム45 *レベル2* 14:30~15:15 ★20名 井本	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 アリア(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		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					FIGHTDO 15:00~15:40 ★30名 寺澤	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬			フラダンス 15:05~15:50 ★35名 アリア(井上)	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★25名 入江	オリジナルアクア (有料) 和山 第3週目開催 14:45~15:30	1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです		
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
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