

2022年6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	グインヤサ 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		はじめて スイミング 10:00～10:30 ★20名 黒川		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.燃 10:00～10:35 ★30名 本馬			10		
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	背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川		シンプルステップ 10:40～11:20 ★30名 田中（さ）	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	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（さ）		35min.動 11:00～11:35 ★30名 田中（美）			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	トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15～12:00 ★20名 山本	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。	11		
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.競 11:30～12:05 ★30名 松原		35min 動 11:40～12:15 ★30名 田中（さ）	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				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		初級① 有料スクール 12：00～12：55 前川	12		
13	ボール& ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南	ラテン基本動作 （有料） 13:00～14:30 第1週目開催 厳治	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）		中級 有料スクール 13：00～13：55 松本	ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 ★30名 厳治		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	グループレッスン （有料） 1週目・大森 13:00～14:30 2週目・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 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	13		
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）			初級 有料スクール 14：00～14：55 松本	フィットネス パワーヨガ 13:50～14:35 ★35名 厳治	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	ファンムーブ 13:55～14:40 ★20名 杉本	35min.競 13:40～14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55～14:40 ★35名 本馬	背骨 コンディショニング （有料） 第2週目開催 ※開催日は別紙参照 13:40～14:40 和良			フィットネス パワーヨガ1 14:00～14:45 ★35名 入江	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	14		
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 〔種目別練習〕 （有料） ※開催日別紙参照 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			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 バランス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	トレーニング スイム45 *レベル2* 14:30～15:15 ★20名 井本	フラダンス 15:05～15:50 ★35名 フアリ（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	15		
16	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			FIGHTDO 16:10～16:55 ★30名 スタッフ	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）			16		
17																										17
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																	18
19	FIGHTDO 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				フィットネス パワーヨガ 18:50～19:35 ★35名 広野		エナジームーブ 19:15～20:00 ★20名 和山			ZUMBA® 19:15～20:00 ★30名 厳治	X55 19:10～19:50 ★20名 寺澤											19	
20	RADICAL POWER 20:10～20:55 ★30名 山口	KIMAX 20:20～21:05 ★16名 川添		プライベートレッスン （有料） 19:30～19:55	UBOUND 19:25～19:55 ★30名 宮城																					20
21	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★30名 山口			入門 （プレ初級） 有料スクール 20：00～20：55 浜崎	RADICAL POWER 20:15～21:00 ★30名 宮城	ヨガ 20:00～20:45 ★25名 浪野			エナジーステップ 20:15～21:00 ★30名 和山				FIGHT DO 20:30～21:15 ★30名 寺澤													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

●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は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