

# 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	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	はじめて スイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川		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)	35min.燃 10:00~10:35 ★30名 本馬														10	
11	35min.異 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 ★20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 ★25名 和具	ヨガ&ピラティス 10:25~11:10 ★20名 豊田(さ)	クロール 中・上級 10:40~11:10 ★20名 豊田	タオルを お持ちください	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	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)	nani Aloha (フィットネス) 10:00~10:45 ★25名 堀田	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。								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	35min.動 11:30~12:25 ★30名 本馬	35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(さ)	X55 11:45~12:25 ★20名 寺澤	バタフライ 11:45~12:15 ★20名 黒川	クロール 12:00~12:45 ★20名 瀬戸	卓球 フリータイム 11:15~12:00 ★16名 田中(さ)	背骨 コンディショニング 10:50~11:35 ★35名 瀬戸	オリジナルムーブ ～ランエンド～ 11:45~12:30 ★20名 大森	POWER CARDIO 12:00~12:30 ★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 飯沼		体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★35名 松原	35min.動 11:30~12:25 ★30名 本馬	35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(さ)	ZUMBA® 11:45~12:25 ★20名 寺澤	平泳ぎ 12:15~13:00 ★20名 黒川	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 本間	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。						13					
14	ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)	ウェーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田		ヨガ& ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★35名 田中(美)	35min.動 13:40~14:30 ★35名 松本	35min.動 13:40~14:30 ★35名 田中(美)	ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 ★30名 松原	初級 有料スクール 14:00~14:55 松本	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 (有料) 13:00~13:55 前川	おとなの スイミングスクール (有料) 12:55~13:55 豊田	35min.歩 13:00~13:35 ★30名 豊田	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 和見	X55 13:00~14:30 ★30名 本間	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					14					
15	フラダンス 15:00~15:45 ★35名 フリ(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	35min.歩 14:30~15:30 ★30名 豊田	プライベートレッスン (有料) 15:00~15:25 大島	初級 有料スクール 14:00~14:55 松本	フィットネス パワーゴー 13:50~14:35 ★35名 鋼治	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	エナジーステップ 13:50~14:35 ★20名 大島	ファンムーブ 13:55~14:40 ★20名 杉本	OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬	トレーニング スイム45 *レベル2* 14:30~15:15 ★20名 井江	プライベートレッスン (有料) 14:00~14:45 和山					15				
16	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野	月3回少人数制 プログラムです。 開催日は 館内掲示をご覧下さい。					プライベートレッスン (有料) 16:00~16:25 大島	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) 15:00~15:40 ★35名 大島	ピティスシェイプ 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	フィットネス パワーゴー2 15:00~15:50 ★35名 フリ(井上)	オジナルアクリア (有料) 和山 第3週目開催 14:45~15:30	1かどちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです					16			
17							プライベートレッスン (有料) 16:00~16:25 大島	35min.歩 16:00~16:25 ★35名 広野	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) 15:00~15:40 ★35名 大島	プライベート レッスン (有料) 15:00~15:40 ★35名 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)						17				
18																							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 広野	UBOUND 19:25~19:55 ★30名 宮城	35min.歩 19:00~19:55 ★35名 和山	ファンシヨナル ローラー <sup>®</sup> ピラティス (有料) 17:20~18:20 広野	フィットネス パワーゴー 18:50~19:35 ★35名 浜崎	エナジームーブ 19:15~20:00 ★20名 肥治	ZUMBA® 19:15~20:00 ★20名 寺澤	X55 19:10~19:50 ★30名 肥治	初級 有料スクール 18:00~18:55 前川	中級 有料スクール 19:00~19:55 前川	●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コース使用させて頂きます。 ▼プライベートレッスンでフリーコースを使用する事がございますのでご了承ください。					19					
20	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10~20:55 ★30名 山口	KIMAX 20:00~21:05 ★16名 川添		プライベートレッスン (有料) 19:30~19:55 RADICAL POWER	入門 (プレ初級) 有料スクール 20:00~20:55 浜崎	35min.歩 20:00~20:45 ★25名 浜崎	エナジームーブ 20:15~21:00 ★30名 和山	エナジームーブ 19:00~19:55 ★30名 肥治	FIGHT DO 20:30~21:15 ★30名 寺澤	FIGHTDO 16:10~16:55 ★30名 スタッフ	UBOUND 16:00~16:40 ★30名 寺澤			●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					20					
21																							21		