

2022年7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	ヴィンヤセ 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.蒸 10:00~10:35 *30名 本馬						10		月1回の少人数制プログラムです。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	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 10:00~10:30 *20名 黒川		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		タオロを お待ちください	5週目の場合 個人メドレー	フィットネス 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)		35min.動 11:05~11:35 *30名 田中(美)			入門 有料スクール (月3回) 11:00~11:55 *20名 坂本		MEGA DANZ 10:55~11:40 *30名 本馬	グループブレス (有料) 4週目・大島 10:30~11:30		11		トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 *20名 山本				
12	脂肪減術 12:00~12:40 *35名 南	ストレッチボール 12:10~12:40 *25名 野田			シンプルステップ 11:35~12:15 *30名 広野	グループブレス ダンスサークル (有料) 第1週目開催 11:25~12:25 本馬		35min.蒸 11:30~12:05 *30名 松原		35min.動 11:40~12:15 *30名 田中(美)		X55 11:45~12:25 *20名 寺澤		ZUMBA@ 11:55~12:25 *30名 瀬戸			RADICAL POWER 12:00~12:30 *30名 宮城		オリジナルムープ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 *20名 大森					POWER CARDIO 12:00~12:40 *30名 寺澤				12		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	ラテン基本動作 ZUMBA (有料) 13:00~14:30 第1週目開催 前川			体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 *35名 松原	グループブレス ポールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)																								13		各インストラクター 月1回の少人数制 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。		
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 パワーヨーガ 13:50~14:35 *35名 鍛冶		ストレッチボール 14:00~14:30 *25名 山崎		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 *30名 大島		ファンムープ 13:55~14:40 *20名 杉本								グループブレス (有料) 第2週目 機能改善ストレッチ 第3週目 背骨ケア×筋膜リリース 13:40~14:40 和良			14		初級② 有料スクール 13:00~13:55 前川	
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																									15		プライベートレッスン (有料) 14:00~14:25		
16																															16		1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	
17																															17			
18																															18			
19																																19		
20																																20		
21																																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
【スカッシュ】
有料スクールは**スクールカレンダー**をご確認下さい。