２０２２年 ８月　川西店タイムテーブル

火曜日

スタジオ１
- ファンムーブ 10:00～10:45 ★30名 津江
- 35min.昇 11:05～11:40 ★30名 津江
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★35名 南
- ボール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南
- ファンムーブ 14:00～14:40 ★30名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★35名 ファリ（大倉）
- グループレッスン カラダ調整（有料） 16:00～17:00 広野
- FIGHTDO 19:05～19:50 ★30名 川添
- オリジナルムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★30名 山口

スタジオ２
- ヴィンヤサフローヨガ 10:15～11:00 ★25名 奥田
- ストレッチポール 12:10～12:40 ★25名 野田
- ラテン基本動作ZUMBA（有料） 13:00～14:30 8月2日開催 鍛治
- 正しい姿勢教室（有料） 8月2日開催 14:45～15:45 豊田
- ファンムーブ 19:15～20:00 ★20名 山口
- KIMAX 20:20～21:05 ★16名 川添

プール
- 35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田
- 35min.動 11:15～11:50 ★30名 丸澤
- ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田
- おとなのスイミングスクール【種目別練習】（有料） 8月16、23、30日開催 14:30～15:30 豊田

スカッシュ

水曜日

スタジオ１
- ハタヨガ 9:30～10:15 ★35名 広野
- シンプルムーブ 10:35～11:15 ★30名 広野
- シンプルステップ 11:35～12:15 ★30名 広野
- 体調改善運動（足裏） 12:35～13:20 ★35名 松原
- ヨガ＆ピラティスFusion 13:45～14:30 ★35名 田中（美）
- エナジームーブ 14:55～15:40 ★30名 堀田

スタジオ２
- ZUMBA® 10:25～11:10 ★20名 本馬
- グループレッスン ダンスサークル（有料） 8月3日開催 11：25～12：25 本馬
- グループレッスン ボールwithモビバン（有料） 8月10、17、24、31日開催 12:40～13:30 田中（美）

プール
- はじめてスイミング 10:00～10:30 ★20名 黒川
- 背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川
- 35min.撥 11:30～12:05 ★30名 松原
- 平泳ぎ 12:15～13:00 ★20名 黒川

スカッシュ
- 入門有料スクール（月3回） 11：00～11：55 松本
- 中級有料スクール 13：00～13：55 松本
- 初級有料スクール 14：00～14：55 松本
- 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） 15：30～15：55
- プライベートレッスン（有料） 19:00～19:25
- プライベートレッスン（有料） 19:30～19:55
- 入門有料スクール 20：00～20：55 浜崎

スタジオ１
- UBOUND 19:25～20:00 ★30名 宮城
- RADICAL POWER 20:20～21:05 ★30名 宮城

スタジオ２
- ヨガ 20:00～20:45 ★25名 濱野

木曜日

スタジオ１
- マナフラ 9:30～10:15 ★35名 片岡
- シンプルステップ 10:40～11:20 ★30名 田中（さ）
- 35min 動 11:40～12:15 ★30名 田中（さ）
- ZUMBA®（有料） 12:45～13:30 ★30名 鍛治
- フィットネスパワーヨガ 13:50～14:35 ★35名 鍛治
- ファンク（HIPHOP） 15:00～15:45 ★30名 大島
- カラダ調整体操 16:15～17:00 ★35名 広野
- 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
- 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 20:15～21:00 ★30名 和山

スタジオ２
- ヨガ＆ピラティス 10：25～11：10 ★25名 和貝
- X55 11:45～12:25 ★20名 寺澤
- ストレッチポール 14:00～14:30 ★25名 山野
- プライベートレッスン（有料） 16:15～17:15 大島
- エナジームーブ 19:15～20:00 ★20名 和山

プール
- クロール 中・上級 10:15～11:00 ★20名 黒川
- バタフライ 11:05～11:50 ★20名 黒川
- クロール 12:00～12:45 ★20名 黒川
- おとなのスイミングスクール（有料） 8月4、18、25日開催 12:55～13:55 豊田

スカッシュ
- 初級有料スクール 13：00～13：55 前川
- 中級有料スクール 14：00～14：55 前川
- 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） 15：30～15：55

金曜日

スタジオ１
- おはようエクササイズ 9:45～10:30 ★30名 豊田
- 背骨コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸
- ZUMBA® 11:55～12:25 ★30名 瀬戸
- ジャズ 12:45～13:30 ★30名 RIO
- エナジーステップ 13:50～14:35 ★30名 大島
- ピラティスシェイプバランス60 14:55～15:40 ★35名 大島
- プライベートレッスン（有料） 16:00～17:00 大島
- ZUMBA® 19:15～20:00 ★30名 鍛治
- FIGHT DO 20:30～21:15 ★30名 寺澤

スタジオ２
- 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）
- ハタヨガ 12:50～13:35 ★25名 道場
- ファンムーブ 13:55～14:40 ★20名 杉本
- シンプルステップ 15:00～15:40 ★20名 杉本
- X55 19:10～19:50 ★20名 寺澤

プール
- スイミングレッスン 10:40～11:25 ★20名 田中（さ）
- 35min.歩 13:00～13:35 ★30名 豊田
- 35min.撥 13:40～14:15 ★30名 豊田

スカッシュ
- 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
- 上級有料スクール 20：00～20：55 前川

タオルをお持ちください

5週目の場合 個人メドレー

土曜日

スタジオ１
- シンプルステップ 10:00～10:40 ★30名 田中（美）
- 35min.動 11:00～11:35 ★30名 田中（美）
- RADICAL POWER 12:00～12:30 ★30名 宮城
- オリジナルステップ 12:50～13:35 ★30名 大森
- OXIGENO 13:55～14:40 ★35名 本馬
- FIGHTDO 15:00～15:40 ★30名 寺澤
- UBOUND 16:00～16:40 ★30名 寺澤

スタジオ２
- nani Aloha（フィットネスフラ） 10:00～10:45 ★25名 堀田
- オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★20名 大森
- グループレッスン（有料） 8月13日開催 機能改善ストレッチ 8月20日開催 背骨コンディショニング 13:40～14:40 和貝
- 35min.動 15:00～15:35 ★20名 本馬
- Gen's Studio ～Aero Style～（有料） 8月13日開催 16:00～17:00 大森

プール
- トレーニングスイム45 *レベル2* 14:30～15:15 ★20名 井本

スカッシュ
- 入門有料スクール（月3回） 11：00～11：55 浜崎

日曜日

スタジオ１
- 35min.燃 10:00～10:35 ★30名 本馬
- MEGA DANZ（有料） ★30名 10:55～11:40 本馬
- POWER CARDIO 12:00～12:40 ★30名 寺澤
- X55 13:00～13:40 ★30名 本間
- フィットネスパワーヨガ1 14:00～14:45 ★35名 入江
- フラダンス 15:05～15:50 ★35名 ファリ（井上）
- FIGHTDO 16:10～16:55 ★30名 森岡

スタジオ２
- グループレッスン（有料） 8月28日開催 10:30～11:30 大島
- グループレッスン（有料） 8月7日・大森 13:00～14:30 8月14日・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 8月21日・和山 12:45～13:30 13:40～14:25 8月28日・広野 13:00～14:30
- フィットネスパワーヨガ2 15:00～15:45 ★25名 入江
- 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）

プール
- トレーニングスイム45 *レベル1* 11:15～12:00 8月7、21日開催 ★20名 山本
- オリジナルアクア（有料） 和山 8月21日開催 14:45～15:30

スカッシュ
- 初級①有料スクール 12：00～12：55 前川
- 初級②有料スクール 13：00～13：55 前川
- 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

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。

1か2どちらかのご参加となります。※内容は同じです

●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**

【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。

グンゼスポーツ川西　☎072-755-3119　【営業時間】火～金　9:00～22:00　・　土日祝　9:00～18:00　・　月　休館日　**※有料プログラムの料金、開催日などの詳細はお気軽にフロントまでお伺いください**