

2022年9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				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.懸 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 10:00~10:30 ★20名 黒川		シンプルステップ 10:40~11:20 ★30名 田中(幸)	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	タオルを お持ちください	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(幸)					35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)			MEGA DANZ (有料) 10:55~11:40 ★30名 本馬	グループレッスン (有料) 9月25日開催 10:30~11:30 大島	トレーニング スイム45 *レベル1* 11:15~12:00 9月4, 18日開催 ★20名 山本		
12	脂肪燃焼術 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	グループレッスン ダンスサークル (有料) 9月7日開催 11:25~12:25 本馬	35min.懸 11:30~12:05 ★30名 松原	入門 有料スクール (月3回) 11:00~11:55 松本	35min.動 11:40~12:15 ★30名 田中(幸)	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			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 9月6日開催 鍛冶	ウェーブアキア 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) 9月7, 14, 21, 28日開催 12:40~13:30 田中(美)		ZUMBA@ 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	太極拳 (有料) 9月8, 15, 22日開催 12:45~13:45 ★10名 濱野	おとなの スイミングスクール (有料) 9月8, 15, 22日開催 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) 9月4日・大森 13:10~14:40 9月11日・山口 12:50~13:35 9月18日・和山 12:45~13:30 13:40~14:25 9月25日・広野 13:00~14:30	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	ストレッチボール 14:05~14:35 ★25名 山崎	はじめてスイミング 14:00~14:30 ★20名 豊田	初級 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.懸 13:40~14:15 ★30名 豊田					OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬			グループレッスン (有料) 9月10日開催 機能改善ストレッチ 9月17日開催 背骨リハビリ 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	
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) 9月6日開催 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) 9月13, 20, 27日開催 14:30~15:30 豊田			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	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 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	オリジナルアキア (有料) 和山 9月18日開催 14:45~15:30	
16					エナジームープ 14:55~15:40 ★30名 堀田																						
17	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 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) 16:00~17:00 大島								UBOUND 16:00~16:40 ★30名 寺澤	Gen's Studio ~Aero Style~ (有料) 9月10日開催 16:00~17:00 大森			FIGHTDO 16:10~16:55 ★30名 森岡	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)	1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです
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																		
19	FIGHTDO 19:05~19:50 ★30名 川添								フィットネス パワーヨガ 18:50~19:35 ★35名 広野	エナジームープ 19:15~20:00 ★20名 和山				ZUMBA@ 19:15~20:00 ★30名 鍛冶	X55 19:15~19:50 ★20名 寺澤												
20	オリジナル ムープ ~ダンスエアロ~ 20:10~20:55 ★30名 山口	KIMAX 20:20~21:05 ★16名 川添																									
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
【スカッシュ】
有料スクールは**スクールカレンダー**をご確認ください。