

2022年11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					ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野				マナフラ 9:30～10:15 ★45名 片岡																10
	ファンムーブ 10:00～10:45 ★45名 津江	ヴィンヤサ フロ-ヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田				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 ★45名 豊田		はじめてスイム (有料) 11月4、11、 18日開催 10:00～10:30 田中 (佐)		シンブルステップ 10:00～10:40 ★35名 田中 (美)	nani Aloha (フィットネス)フ 10:00～10:45 ★30名 堀田			35min.燃 10:00～10:35 ★45名 本馬				
11	整 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江		35min.動 11:15～11:50 ★30名 丸澤		シンブルムーブ 10:35～11:15 ★45名 広野	整 ZUMBA® 10:25～11:10 ★30名 本馬	背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川		シンブルステップ 10:40～11:20 ★35名 田中 (佐)	整 ヨガ&ピラティス with"ハ"ル 10:25～11:10 ★25名 和貝	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 ★45名 瀬戸	卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名		35min.動 11:00～11:35 ★45名 田中 (美)				MEGA DANZ (有料) ★30名 10:55～11:40 本馬	グルーブレスン (有料) 11月27日開催 10:30～11:30 大島	平泳ぎ 10:30～11:15 ★20名 井本			
12	脂肪燃焼術 12:00～12:40 ★45名 南	ストレッチボール 12:10～12:40 ★25名 野田			シンブルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野	グルーブレスン ダンスサークル (有料) 11月2日開催 11:25～12:25 本馬	35min.競 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 ★45名 田中 (佐)	整 X55 11:45～12:25 ★20名 寺澤			ZUMBA® 11:55～12:25 ★45名 瀬戸				RADICAL POWER 12:00～12:30 ★35名 宮城	オリジナルムーブ ～ラデンエアロ～ 11:45～12:30 ★30名 大森			POWER CARDIO 12:00～12:40 ★35名 寺澤	背骨コア"ウォーキング" (有料) 本間 11月6日開催 11:50～12:20	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 11月1日開催 鍛冶	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 ★45名 松原	グルーブレスン ボールwithモビバン (有料) 11月9、16、 23、30日開催 12:40～13:30 田中 (美)	平泳ぎ 12:15～13:00 ★20名 黒川		ZUMBA® (有料) 12:45～13:30 ★30名 鍛冶	太極拳 (有料) 11月10、17、 24日開催 12:45～13:45 ★10名 濱野			ジャズ 12:45～13:30 ★45名 RIO	ハタヨガ 12:50～13:35 ★30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 ★35名 大森	整 オリジナル ステップ 12:50～13:35 ★35名 大森			X55 13:00～13:40 ★35名 本間	グルーブレスン (有料) 11月13日・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 11月20日・和山 12:45～13:30 13:40～14:25 11月27日・広野 13:00～14:30	初級② 有料スクール 13:00～13:55 前川			
14	ファンムーブ 14:00～14:40 ★45名 田中 (美)				ヨガ& ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★40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 ★45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	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 ★35名 大島	ファンムーブ 13:55～14:40 ★30名 杉本	35min.競 13:40～14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55～14:40 ★45名 本馬		整 フィットネス パワーヨガ1 14:00～14:45 ★45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			
15	フラダンス 15:00～15:45 ★45名 アヲリ (大倉)	正しい姿勢教室 (有料) 11月15、22、 29日 開催 14:45～15:45 豊田			エナジームーブ 14:55～15:40 ★45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 ★45名 大島			プライベートレッスン (有料) 15:00～15:25	整 ピラティスシェイプ バランス60 14:55～15:40 ★40名 大島	シンブルステップ 15:00～15:40 ★20名 杉本			FIGHTDO 15:00～15:40 ★45名 寺澤	整 35min.動 15:00～15:35 ★30名 本馬	バタフライ 14:50～15:35 ★20名 若永		フラダンス 15:05～15:50 ★45名 アヲリ (井上)	フィットネス パワーヨガ2 15:00～15:45 ★30名 入江	オリジナルアクア (有料) 和山 11月20日開催 14:45～15:30		
16																									16
17	グルーブレスン 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												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									フィットネス パワーヨガ 18:50～19:35 ★45名 広野	エナジームーブ 19:15～20:00 ★30名 和山			ZUMBA® 19:15～20:00 ★45名 鍛冶	X55 19:10～19:50 ★20名 寺澤										19	
20	FIGHTDO 19:05～19:50 ★45名 川添	ファンムーブ 19:15～20:00 ★30名 山口		プライベートレッスン (有料) 19:00～19:25	UBOUND 19:25～20:00 ★30名 宮城																				20
	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★45名 山口	KIMAX 20:20～21:05 ★21名 川添		入門 有料スクール 20:00～20:55 浜崎	RADICAL POWER 20:20～21:05 ★35名 宮城	ヨガ 20:10～20:55 ★30名 濱野		エナジーステップ 20:15～21:00 ★35名 和山					FIGHT DO 20:30～21:15 ★45名 寺澤												21

●定員

【スタジオ】
Stayプログラム(グレー) スタジオ1・45名 スタジオ2・30名
Activeプログラム(赤) スタジオ1・45名 スタジオ2・30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】
・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)
・(整) マークがあるレッスンはレッスン開始15分前より配布致します。
・整理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。

●定員

【スタジオ】

Stayプログラム(グレー) スタジオ1・45名 スタジオ2・30名

Activeプログラム(赤) スタジオ1・45名 スタジオ2・30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】

・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)

・(整) マークがあるレッスンはレッスン開始15分前より配布致します。

・整理券配布時間より前に定員に達した場合、配布させていただきます場合がございます

【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。