

2022年12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 ★45名 津江	ワインヤセ フロヨガ 10:15~11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野			マナフラ 9:30~10:15 ★45名 片岡					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) 12月2, 9, 16, 23日開催 10:00~10:30 田中(佐)		シンプルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中(美)	nani Aloha (フィットネス) 10:00~10:45 ★30名 堀田			35min.懸 10:00~10:35 ★45名 本馬								10		
11	35min.昇 11:05~11:40 ★35名 津江		35min.動 11:15~11:50 ★30名 丸澤		シンプルムープ 10:35~11:15 ★45名 広野	ZUMBA@ 10:25~11:10 ★30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 ★35名 田中(佐)	ヨガ&ピラティス withハッ 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	スイミング レッスン 10:40~11:25 ★20名 田中(佐)					MEGA DANZ (有料) ★30名 10:55~11:40 本馬	グループブレスン (有料) 12月18日開催 10:30~11:30 大島	平泳ぎ 10:30~11:15 ★20名 井本						11			
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			シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野	グループブレスン ダンスサークル (有料) 12月7日開催 11:25~12:25 本馬	35min.動 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)	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 ★45名 瀬戸				オリジナルムープ ～ラテンエアロ～ 11:45~12:30 ★30名 大森				POWER CARDIO 12:00~12:40 ★35名 寺澤	12月25日開催 11:50~12:20 本馬	初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎					12			
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 12月6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	グループブレスン ボールwithモビバン (有料) 12月7, 14, 21, 28日開催 12:40~13:30 田中(美)		中級 有料スクール 13:00~13:55 松本	ZUMBA@ 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	太極拳 (有料) 12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) 12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 江崎	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				X55 13:00~13:40 ★35名 本馬	グループブレスン (有料) 12月11日・山口 12:50~13:35 13:55~14:40 12月18日・和山 12:45~13:30 13:40~14:25 12月25日・広野 12:50~14:30	初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎					13			
14	ファンムープ 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)		フィットネス パワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶	初級 有料スクール 14:00~14:55 松本	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 江崎	エナジーステップ 13:50~14:35 ★35名 大島	ファンムープ 13:55~14:40 ★30名 杉本	35min.動 13:40~14:15 ★30名 豊田		グループブレスン (有料) 12月10日開催 機能改善ストレッチ 12月17日開催 背骨リハビリ 13:40~14:40 和貝		クロール 14:00~14:45 ★20名 岩永		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						14		
15	フラダンス 15:00~15:45 ★45名 フアリ(大倉)	正しい姿勢教室 (有料) 12月20, 27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) 12月20, 27日 開催 14:30~15:30 豊田	エナジームープ 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	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) 15:00~15:25	ピラティスシェイプ バランス60 14:55~15:40 ★40名 大島	シンプルステップ 15:00~15:40 ★20名 杉本				オリジナルムープ ～ダンスエアロ～ 20:10~20:55 ★45名 山口	35min.動 15:00~15:35 ★30名 本馬	バタフライ 14:50~15:35 ★20名 岩永		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 14:45~15:30					15		
16																															16
17																															17
18																															18
19																															19
20	FIGHTDO 19:05~19:50 ★45名 川添	ファンムープ 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								ZUMBA@ 19:15~20:00 ★45名 鍛冶	X55 19:15~19:50 ★20名 寺澤															20	
21	オリジナル ムープ ～ダンスエアロ～ 20:10~20:55 ★45名 山口	KIMAX 20:20~21:05 ★21名 川添																													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、配布させていただきます
 【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。