

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	ファンムーブ 10:00~10:45 ★45名 津江			ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田			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				シンプルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中(美)	nani Aloha (フィットネスラ) 10:00~10:45 ★30名 堀田			35min.燃 10:00~10:35 ★45名 本馬			10
11	35min.昇 11:05~11:40 ★35名 津江	35min.歩 10:15~11:00 ★30名 奥田		ZUMBA® 10:25~11:10 ★30名 本馬	35min.歩 10:35~11:20 ★20名 黒川	35min.歩 10:40~11:20 ★35名 田中(さ)	5週目の場合 個人メドレー	はじめて スイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川	クロール 中・上級 10:15~11:00 ★45名 豊田	タオルを お持ちください	はじめてスイム (有料) 12月2、9、 16、23日開催 10:00~10:30 田中(さ)	シンプルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中(美)			35min.動 11:00~11:35 ★45名 田中(美)	MEGA DANZ (有料) ★30名 10:55~11:40 本馬	グループレッスン (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	脂肪抹消術 12:00~12:40 ★45名 南	ストレッチボール 12:10~12:40 ★25名 野田		シンプルムーブ 10:35~11:15 ★45名 広野	35min.筋 11:30~12:05 ★30名 松原	35min.筋 11:40~12:15 ★45名 田中(さ)		背泳ぎ 10:35~11:20 ★20名 黒川	シンプルステップ 10:40~11:20 ★25名 和見	背骨 コンディショニング 10:50~11:35 ★45名 瀬戸	35min.筋 11:00~11:55 ★20名 黒川	バタフライ 11:05~11:50 ★20名 黒川	卓球 フリータイム 11:15~12:00 ★16名	35min.筋 11:00~11:55 ★20名 浜崎	オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45~12:30 ★30名 大森	POWER CARDIO 12:00~12:40 ★35名 寺澤	トレーニング スイム45°レベル1* 11:20~12:05 ★20名 山本	背骨コアヨガ [®] (有料) 12月25日開催 11:50~12:20 ★20名 山本	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 鍛治		グルーブレッスン ダンススクール (有料) 12月7日開催 11:25~12:25 本馬	35min.筋 11:30~12:05 ★30名 松原	X55 11:45~12:25 ★20名 寺澤		グルーブレッスン ダンススクール (有料) 12月7、14、 21、28日開催 12:40~13:30 田中(美)	クロール 12:00~12:45 ★20名 瀬戸	ZUMBA® 11:55~12:25 ★45名 瀬戸	ジャズ 12:45~13:30 ★30名 鍛治	ハタヨガ 12:50~13:35 ★45名 豊田	35min.歩 13:00~13:35 ★30名 道場	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	グループレッスン (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	グループレッスン (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	ファンムーブ 14:00~14:40 ★45名 田中(美)	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	35min.筋 12:35~13:20 ★30名 松原	YOGA & Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)		ZUMBA® (有料) 12:40~13:30 12:45~13:45 12:55~13:55 田中(美)	太極拳 (有料) 12月8、15、 22日開催 12:45~13:45 12:55~13:55 豊田	ジャズ 12:45~13:30 ★30名 鍛治	おとなの スイミングスクール (有料) 12月8、15、 22日開催 12:45~13:45 12:55~13:55 江崎	ハタヨガ 12:50~13:35 ★45名 RIO	35min.筋 12:50~13:35 ★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 本間	グループレッスン (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	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 アリ(大倉)	正しい姿勢教室 (有料) 12月6日開催 14:45~15:45 豊田		エナシームーブ 14:55~15:40 ★45名 堀田	35min.筋 14:30~15:40 ★45名 堀田	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		プライベートレッスン 15:00~15:45 ★45名 大島	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★45名 大島	エナジーステップ 14:00~14:35 ★25名 豊田	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 13:55~14:40 ★35名 大島	35min.筋 13:40~14:15 ★30名 豊田	FIGHTDO 13:55~14:40 ★45名 本馬	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	オリジナルアクア (有料) 14:30~14:55	15					
16	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野							プライベートレッスン 15:00~15:45 ★45名 大島	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★45名 大島	プライベート レッスン 16:00~17:00 ★35名 広野	カラダ 調整整体 16:15~17:00 ★35名 広野	プライベート レッスン 16:15~17:15 ★35名 大島	プライベート レッスン 16:00~17:00 ★30名 大島	35min.筋 15:00~15:40 ★30名 本馬	FIGHTDO 15:00~15:40 ★45名 寺澤	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 15:00~15:50 ★45名 アリ(井上)	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	16				
17															UBOUND 16:00~16:40 ★30名 寺澤	Gen's Studio ～Aero Style～ (有料) 12月17日開催 15:55~17:10 大森	FIGHTDO 16:10~16:55 ★45名 森岡	卓球 フリータイム 16:05~16:50 ★16名		17			
18																						18	
19	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			プライベート レッスン 18:50~19:35 ★45名 広野	エナジーステップ 19:15~20:00 ★30名 和山			X55 19:10~19:50 ★20名 寺澤	中級 有料スクール 19:00~19:55 浜崎							19			
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			ZUMBA® 19:15~20:00 ★45名 鍛治	上級 有料スクール 20:00~20:55 浜崎						20				
21															FIGHT DO 20:30~21:15 ★45名 吉澤						21		