2023年 3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 ★45名 津江
- 整 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★45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 ★45名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★45名 フアリ（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 ★45名 川添 RADICAL
- オリジナルムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★45名 山口

スタジオ2
- ヴィンヤサフローヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田
- ストレッチポール 11:15～11:45 ★25名 野田
- オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 12:00～12:45 ★30名 和山
- グループレッスン（有料） ラテン基本動作 & ZUMBA 3月7日開催 13:00～14:30 鍛治 KOJI YOGASCHOOL 3月14、21、28日開催 13:00～14:00 和山
- グループレッスン（有料） 3月7日開催 正しい姿勢教室 3月28日開催 元気に歩くための歩行教室 14:45～15:45 豊田
- ファンムーブ 19:15～20:00 ★30名 山口
- KIMAX 20:20～21:05 ★21名 川添 RADICAL

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

スカッシュ

水曜日

スタジオ1
- ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野
- シンプルムーブ 10:35～11:15 ★45名 広野
- 整 シンプルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野
- 体調改善運動（足裏） 12:35～13:20 ★45名 松原
- ヨガ&ピラティスFusion 13:45～14:30 ★40名 田中（美）
- エナジームーブ 14:55～15:40 ★45名 堀田
- UBOUND 19:25～20:00 ★30名 宮城 RADICAL

スタジオ2
- 整 ZUMBA® 10:25～11:10 ★30名 本馬
- グループレッスン ダンスサークル（有料） 3月1日開催 11：25～12：25 本馬
- グループレッスン ポールwithモビバン（有料） 3月1、8、15、22日開催 12:40～13:30 田中（美）
- RADICAL POWER 20:20～21:05 ★35名 宮城 RADICAL
- ヨガ 20:10～20:55 ★30名 濱野

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.鍛 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

木曜日

スタジオ1
- マナフラ 9:30～10:15 ★30名 片岡
- 整 ヨガ&ピラティスwithﾎﾞｰﾙ 10：30～11：15 ★35名 和貝
- X55 11:45～12:25 ★35名 寺澤 RADICAL
- 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 ★45名 鍛治
- ファンク（HIPHOP） 15:00～15:45 ★45名 大島
- 整 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 ★45名 広野
- エナジーステップ 20:15～21:00 ★35名 和山

スタジオ2
- 太極拳（有料） 3月2、9、16日開催 12:45～13:45 ★10名 濱野
- ストレッチポール 14:05～14:35 ★25名 山嵜
- 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 ★30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） 3月9、16、23日開催 12:55～13:55 豊田
- はじめてクロール 14:00～14:30 ★20名 豊田

スカッシュ
- 初級有料スクール 13：00～13：55 江崎
- 中級有料スクール 14：00～14：55 江崎
- プライベートレッスン（有料） 15：00～15：25

5週目の場合 個人メドレー

金曜日

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

スタジオ2
- 卓球フリータイム 11:15～12:00 ★16名
- ハタヨガ 12:50～13:35 ★30名 道場
- ファンムーブ 13:55～14:40 ★30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 RADICAL

プール
- はじめてスイム（有料） 3月3、10、17、24日開催 10:00～10:30 田中（さ）
- スイミングレッスン 10:40～11:25 ★20名 田中（さ）
- グループレッスン（有料） 背泳ぎキック!! 3月10日開催 バタフライうなり!! 3月24日開催 11:50～12:50 ★20名 黒川
- 35min.歩 13:00～13:35 ★30名 豊田
- 35min.鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田

タオルをお持ちください

スカッシュ
- 中級有料スクール 19：00～19：55 浜崎
- 上級有料スクール 20：00～20：55 浜崎

土曜日

スタジオ1
- 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）
- RADICAL POWER 12:00～12:30 ★35名 宮城 RADICAL
- 整 オリジナルステップ 12:50～13:35 ★35名 大森
- OXIGENO 13:55～14:40 ★45名 本馬 RADICAL
- FIGHTDO 15:00～15:40 ★45名 寺澤 RADICAL
- 整 UBOUND 16:00～16:40 ★30名 杉山 RADICAL

スタジオ2
- nani Aloha（フィットネスフラ） 10:00～10:45 ★30名 堀田
- オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★30名 大森
- グループレッスン（有料） 3月11日開催 機能改善ストレッチ 3月18日開催 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 13:40～14:40 和貝
- 35min.動 15:00～15:35 ★30名 本馬
- Gen's Studio ～Aero Style～（有料） 3月18日開催 15:55～17:10 大森

プール

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

スタジオ2
- グループレッスン（有料） 3月26日開催 10:30～11:30 大島
- 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ（有料） 3月19日開催 11:50～12:20 本間
- グループレッスン（有料） 3月12日・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 3月19日・和山 12:45～13:30 13:40～14:25 3月26日・広野 13:00～14:30
- フィットネスパワーヨガ2 15:00～15:45 ★30名 入江
- 卓球フリータイム 16:05～16:50 ★16名

プール
- 平泳ぎ 10:30～11:15 ★20名 井本
- トレーニングスイム45*レベル1* 11:20～12:05 ★20名 井本
- オリジナルアクア（有料） 3月19日開催 14:45～15:30 和山

1か2どちらかのご参加となります。※内容は同じです

スカッシュ
- 初級① 有料スクール 12：00～12：55 浜崎
- 初級② 有料スクール 13：00～13：55 浜崎
- プライベートレッスン（有料） 14：00～14：25

●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。
▼泳法レッスンで参加者が5人以上の場合は、2コース使用させて頂きます。

●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。

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**