

2023年7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 ★50名 片岡																10
	ファンムーブ 10:00~10:45 ★50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 ★25名 黒川						おはよう エクササイズ 9:45~10:30 ★50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） 10:00~10:45 ★35名 堀田			35min.懸 10:00~10:35 ★50名 本馬				
11	整 35min.昇 11:05~11:40 ★35名 津江	ストレッチボール 11:15~11:45 ★25名 野田	35min.動 11:15~11:50 ★30名 丸澤		シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	整 ZUMBA® 10:25~11:10 ★35名 本馬	クロール 10:35~11:20 ★25名 黒川		整 ヨガ&ピラティス withハール 10:30~11:15 ★35名 和良		背泳ぎ 10:15~11:00 ★25名 黒川	タオルを お持ちください	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 10:55~11:30 ★50名 田中（美）			入門 有料スクール （月3回） 11:00~11:55 浜崎	MEGA DANZ （有料） ★30名 10:55~11:40 本馬	グル-プレッスン （有料） 7月9日開催 10:30~11:30 大島	バタフライ 10:30~11:15 ★25名 井本		
12	整 オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 12:00~12:45 ★50名 和山	脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★35名 南			シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野	グル-プレッスン ダンスサークル 【有料】 7月5日開催 11:25~12:25 本馬	35min.股 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	X55 11:45~12:25 ★35名 寺澤		平泳ぎ 11:05~11:50 ★25名 黒川	5週目の場合 個人メドレー	ZUMBA® 11:55~12:25 ★50名 瀬戸		グル-プレッスン （有料） 立ち泳ぎ&横泳ぎ 7月7日開催 7月28日開催 11:50~12:50 ★20名 黒川		オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45~12:30 ★50名 大森				POWER CARDIO 12:00~12:40 ★35名 寺澤		初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎		
13	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	グル-プレッスン （有料） ラテン基本動作 & ZUMBA 7月4日開催 13:00~14:30 鍛冶 KOJIYOGA 7月11、18、 25日開催 13:00~14:00 和山			体調改善 運動（足裏） 12:35~13:20 ★45名 松原	グル-プレッスン ボールwithモビバン （有料） 7月5、12、 19、26日開催 12:40~13:30 田中（美）	クロール中・上級 12:15~13:00 ★25名 黒川	中級 有料スクール 13:00~13:55 松本	ZUMBA® （有料） 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	太極拳 （有料） 7月6、13、 20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） 7月13、20、 27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 ★50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 12:45~13:30 ★35名 大森				UBOUND 13:00~13:40 ★30名 杉山	グル-プレッスン （有料） 7月9日・山口 12:50~13:35 13:55~14:45 7月23日・広野 13:00~14:30 7月30日・和山 12:45~13:30 13:40~14:25	初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎		
14	ファンムーブ 14:05~14:45 ★50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	はじめてクロール 14:00~14:30 ★25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	ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本	35min.股 13:40~14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55~14:40 ★50名 本馬	グル-プレッスン （有料） Gen's Studio 7月1日開催 大森 機能改善ストレッチ 7月8日開催 要予約付 7月15日開催 13:40~14:40 和良	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			
15	フラダンス 15:00~15:45 ★50名 フアリ（井上）	グル-プレッスン （有料） 7月4日開催 正しい姿勢教室 7月18日開催 元気に歩くための 歩行教室 14:45~15:45 豊田			エナジームーブ 14:55~15:40 ★50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 ★50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 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			FIGHTDO 15:00~15:40 ★50名 寺澤	35min.動 15:00~15:35 ★35名 本馬			フラダンス 15:05~15:50 ★50名 フアリ（大倉）	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） 7月30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	
16									カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	プライベート （有料） 16:15~17:15 大島 ジャズダンス （有料） 7月13、20、 27日開催 16:00~17:00 MEIKO			プライベート レッスン （有料） 16:00~17:00 大島				X55 ★35名 7月1、15、29日開催 UBOUND ★30名 7月8、22日開催 16:00~16:40 本間				FIGHTDO 16:10~16:55 ★50名 寺澤	卓球 フリータイム 16:05~16:50 ★16名			
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																19
20	FIGHTDO 19:05~19:50 ★50名 川添	ファンムーブ 19:15~20:00 ★35名 山口		プライベートレッスン （有料） 19:30~19:55	UBOUND 19:25~20:00 ★30名 本間					エナジームーブ 19:15~20:00 ★35名 和山			ZUMBA® 19:15~20:00 ★50名 鍛冶	X55 19:10~19:50 ★20名 寺澤											20
	オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10~20:55 ★50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 本間	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								上級 有料スクール 20:00~20:55 浜崎								21
21																									

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

●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。