２０２３年 ８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 ★50名 津江
- 整 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江
- KOJI AERO ～ラテン～【有料】12:00～12:45 ★30名 和山
- ボール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南
- ファンムーブ 14:05～14:45 ★50名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★50名 フアリ（井上）
- 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 ★50名 川添 RADICAL
- オリジナルムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★50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
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★35名 南
- グループレッスン（有料）ラテン基本動作＆ZUMBA 8月1日開催 13:00～14:30 鍛治 KOJIYOGA 8月8、22、29日開催 13:00～14:00 和山
- グループレッスン（有料）8月1日開催 正しい姿勢教室 8月22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 ★35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 ★50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 ★50名 堀田
- UBOUND 19:25～20:00 ★30名 本間 RADICAL
- RADICAL POWER 20:20～21:05 ★35名 本間 RADICAL

スタジオ２
- 整 ZUMBA® 10:25～11:10 ★35名 YAKO
- MEGADANZ【有料】11：25～12：10 YAKO
- グループレッスン ポールwithモビバン（有料）8月2、9、23、30日開催 12:40～13:30 田中（美）
- かんたんHIPHOP ～基礎～ 13:45～14:15 ★30名 EMI
- HIPHOP ～応用～【有料】14:25～15:25 ★20名 EMI
- 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 ★25名 黒川
- クロール 10:35～11:20 ★25名 黒川
- 35min.鍛 11:30～12:05 ★30名 松原
- クロール中・上級 12:15～13:00 ★25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
- プライベートレッスン（有料）19:30～19:55
- 入門有料スクール 20：00～20：55 浜崎

木曜日

スタジオ１
- マナフラ 9:30～10:15 ★50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 ★50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）8月3、10、17、24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（有料）16:15～17:15 大島 ジャズダンス（有料）8月10、17、24、31日開催 16:00～17:00 MEIKO
- エナジームーブ 19:15～20:00 ★35名 和山

プール
- 背泳ぎ 10:15～11:00 ★25名 黒川
- 平泳ぎ 11:05～11:50 ★25名 黒川
- バタフライ 12:00～12:45 ★25名 黒川
- おとなのスイミングスクール（有料）8月10、24、31日開催 12:55～13:55 豊田
- はじめてクロール 14:00～14:30 ★25名 豊田

スカッシュ
- 5週目の場合 個人メドレー
- 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

金曜日

スタジオ１
- おはようエクササイズ 9:45～10:30 ★50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 ★50名 瀬戸
- ジャズ 12:45～13:30 ★50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 ★50名 鍛治
- FIGHT DO 20:30～21:15 ★50名 寺澤 RADICAL

スタジオ２
- タオルをお持ちください
- 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 ★35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
- グループレッスン（有料）クロール ～肩・肩甲骨～ 8月11日開催 スイミングマラソン 8月25日開催 11:50～12:50 ★20～25名 黒川
- 35min.歩 13:00～13:35 ★30名 豊田
- 35min.鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田

スカッシュ
- 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 10:55～11:30 ★50名 田中（美）
- オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★50名 大森
- オリジナルステップ 12:45～13:30 ★35名 大森
- OXIGENO 13:55～14:40 ★50名 寺澤 RADICAL
- FIGHTDO 15:00～15:40 ★50名 寺澤 RADICAL
- X55 ★35名 8月12、26日開催 UBOUND ★30名 8月5、19日開催 16:00～16:40 本間 RADICAL

スタジオ２
- nani Aloha（フィットネスフラ）10:00～10:45 ★35名 堀田
- グループレッスン（有料）Gen's Studio 8月5日開催 大森 機能改善ストレッチ 8月12日開催 姿勢ｽﾄﾚｯﾁ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 8月19日開催 13:40～14:40 和貝

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
- POWER CARDIO 12:00～12:40 ★35名 寺澤 RADICAL
- UBOUND 13:00～13:40 ★30名 杉山 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 ★50名 フアリ（大倉）
- FIGHTDO 16:10～16:55 ★50名 寺澤 RADICAL

スタジオ２
- グループレッスン（有料）8月20日開催 10:30～11:30 大島
- グループレッスン（有料）8月20日開催 12:45～13:30 13:40～14:25 8月27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
- バタフライ 10:30～11:15 ★25名 井本
- トレーニングスイム45*レベル1* 11:20～12:05 ★25名 井本
- オリジナルアクア（有料）8月20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

▼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