

2024年1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 フローヨガ 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										 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					 エナジーステップ 10:00～10:45 ★35名 富田			10
11	 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江	 ストレッチャボール 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	ZUMBA® 10:25～11:10 ★35名 YAKO			 ヨガ&ピラティス withハール 10:30～11:15 ★35名 和良					 タオルを お持ちください			 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			 グループレッスン （有料） コアトレ 1月14日開催 10:30～11:30 大島	 クロール 10:30～11:15 ★25名 井本		11
12					 シンプルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野	MEGADANZ 【有料】 11:25～12:10 YAKO	 35min.股 11:30～12:05 ★30名 松原																			12
	KOJI AERO ～ラテン～ 【有料】 12:00～12:45 ★30名 和山	脂肪燃焼術 12:00～12:40 ★35名 南							X55 11:45～12:25 ★35名 寺澤																	12
									 RADICAL HYPERCORE																	12
13	 ボール& ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南				 体調改善 運動（足裏） 12:35～13:20 ★45名 松原				ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 ★30名 鍛冶	太極拳 （有料） 1月11、18、 25日開催 12:45～13:45 ★10名 濱野															13	
		 グループレッスン （有料） KOJIYOGA 1月9、16 23日開催 13:00～14:00 和山																								13
																										13
14					 ヨガ& ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★40名 田中（美）	かんたんHIPHOP ～基礎～ 13:45～14:15 ★30名 EMI			 フィットネス パワーヨガ 13:50～14:35 ★45名 鍛冶																	14
	ファンムーブ 14:05～14:45 ★50名 田中（美）																									14
																										14
																										14
15	 フラダンス 15:00～15:45 ★50名 フアリ（井上）																									15
																										15
																										15
16																										16
																										16
																										16
17																										17
																										17
																										17
18																										18
																										18
																										18
19																										19
																										19
																										19
20																										20
																										20
																										20
21																										21
																										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ください。