

2024年4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 ★50名 津江	ヴァンヤサ フロヨガ 10:15~11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野				マナフラ 9:30~10:15 ★50名 片岡				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			エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 富田				
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	ZUMBA@ 10:25~11:10 ★35名 YAKO	背泳ぎ 10:00~10:45 ★25名 黒川	ヨガ&ピラティス with「ハ」 10:30~11:15 ★35名 和良	クロール 10:15~11:00 ★25名 黒川		5週目の場合 個人メドレー	タオルを お持ちください	背中 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	エナジームーブ 11:00~11:45 ★50名 富田	グルーブレッスン (有料) コアラ 4月28日開催 10:30~11:30 大島	平泳ぎ 10:30~11:15 ★25名 井本			
12		脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★45名 南	KOJI AERO ～ラテン～ 【有料】 12:00~12:45 ★30名 和山			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.腹 11:30~12:05 ★30名 松原		X55 11:45~12:25 ★35名 スタッフ		クロール中・上級 12:00~12:45 ★25名 黒川		ZUMBA@ 11:55~12:25 ★50名 瀬戸		グルーブレッスン (有料) 背泳ぎ・ト&フ 4月12日開催 クロール (料:物&0-リカ) 4月19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	整	ボール& ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	グルーブレッスン (有料) ラテン基本動作 & ZUMBA 4月2日開催 13:00~14:30 鍛冶	ウェーブアーク 13:30~14:15 ★30名 豊田		体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	グルーブレッスン ボールwithモビバン (有料) 4月3, 10, 17, 24日開催 12:40~13:30 田中(美)	平泳ぎ 12:15~13:00 ★25名 黒川		ZUMBA@ 12:45~13:30 ★30名 鍛冶		距離を泳ぐための泳法 (有料) 4月18日開催 12:55~13:55 豊田		只今 調整中	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	グルーブレッスン (有料) 4月7日・大森 13:30~14:30 4月14日・山口 12:50~13:35 4月21日・安宅 13:00~14:00 4月28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)	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	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		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.腹 13:40~14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55~14:40 ★45名 寺澤		グルーブレッスン (有料) 機能改善1ト&フ 4月13日開催 姿勢改善 4月20日開催 13:40~14:40 和良		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 フリ(井上)	グルーブレッスン (有料) 4月2日開催 正しい姿勢教室 4月16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 ハランス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			フラダンス 15:05~15:50 ★50名 フリ(大倉)	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★30名 入江	オリジナルアーク (有料) 4月28日開催 14:45~15:30 和山			
16			グルーブレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野							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) 4月11, 18, 25日開催 16:00~17:00 MEIKO					X55 16:00~16:40 ★35名 本間			FIGHTDO 16:10~16:55 ★50名 スタッフ	卓球 フリータイム 16:05~16:50 ★16名			1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	
17																										
18																										
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	入門 有料スクール 19:00~19:55 浜崎		UBOUND 19:25~20:00 ★30名 本間			フィットネス パワーヨガ 18:50~19:35 ★45名 広野	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				プライベートレッスン (有料) 19:00~19:25			プライベートレッスン (有料) 19:30~19:55					
21		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				FIGHT DO 20:30~21:15 ★50名 寺澤					上級 有料スクール 20:00~20:55 江崎								

▼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。