

2024年5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	ワインヤセ 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)フ 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 ★30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 10:45~11:30 ★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	グループレッスン (有料) HIPHOP 5月19日開催 EMI コアレ 5月26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〜 【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 廣瀬	35min.筋 11:30~12:05 ★30名 松原		X55 11:45~12:25 ★35名 高畑		クロール中・上級 12:00~12:45 ★25名 黒川			ZUMBA@ 11:45~12:30 ★50名 瀬戸	グループレッスン (有料) 平泳ぎキック 5月24日開催 バタフライ 5月31日開催 11:50~12:50 ★20名 黒川		オリジナルムーブ ~ラテ〜エアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森			POWER CARDIO 12:00~12:40 ★35名 瀬藤			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	グループレッスン (有料) ラテ基本動作 & ZUMBA 5月7日開催 13:00~14:30 前田 KOJIYOGA 5月14、21日開催 13:00~14:00 和山	ウエーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田		体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン (有料) 5月1、8、15、 22日開催 12:40~13:30 田中(美)		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		距離を泳ぐ ための泳法 (有料) 5月16日開催 12:55~13:55 豊田	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎		RADICAL POWER 12:50~13:35 ★35名 瀬藤	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 ★45名 大森			UBOUND 13:00~13:40 ★30名 杉山	グループレッスン (有料) 5月12日・山口 12:50~13:35 5月19日・安宅 13:00~14:00 5月26日・広野 13:00~14:30	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)			フィットネス パワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶		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 松本	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.筋 13:40~14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55~14:40 ★45名 寺澤	グループレッスン (有料) 機能改善1トナ 5月11日開催 姿勢改善 5月18日開催 13:40~14:40 和良		フィットネス パワーヨガ 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)	グループレッスン (有料) 5月7日開催 正しい姿勢教室 5月21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 パランス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			フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★30名 入江					
16																										1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです
17																										
18																										
19																										
20																										
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。