２０２４年 ７月　川西店タイムテーブル

火曜日

時	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	
11	整 35min.昇 11:05〜11:40 ★35名 津江	ストレッチポール 11:15〜11:45 ★25名 野田	35min.動 11:15〜11:50 ★30名 丸澤	
12	脂肪抹消術 12:00〜12:40 ★45名 南	KOJI AERO 〜ラテン〜 【有料】 12:00〜12:45 ★30名 和山		
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） ラテン基本動作 ＆ ZUMBA 7月2日開催 13:00〜14:30 鍛治 KOJIYOGA 7月9、16、23、30日開催 13:00〜14:00 和山	ウェーブアクア 13:30〜14:15 ★30名 豊田	
14	ファンムーブ 14:05〜14:45 ★50名 田中（美）	グループレッスン （有料） 7月2日開催 正しい姿勢教室 7月16日開催 元気に歩くための歩行教室 14:45〜15:45 豊田		
15	フラダンス 15:00〜15:45 ★50名 フアリ (井上)			
16	グループレッスン カラダ調整 （有料） 16:00〜17:00 広野			
19	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
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

水曜日

時	スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
9	ハタヨガ 9:30〜10:15 ★45名 広野			
10	シンプルムーブ 10:35〜11:15 ★50名 広野	FIGHTDO 10:30〜11:00 ★30名 廣瀬	背泳ぎ 10:00〜10:45 ★25名 黒川 はじめてスイミング 10:50〜11:20 ★25名 黒川	
11	整 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.鍛 11:30〜12:05 ★30名 松原	
12	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） 7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	
13	ヨガ＆ピラティス Fusion 13:45〜14:30 ★40名 田中（美）			中級 有料スクール 13：00〜13：55 松本
14	エナジームーブ 14:55〜15:40 ★50名 堀田			初級 有料スクール 14：00〜14：55 松本
15				プライベートレッスン （有料） 15：00〜15：25
19	UBOUND 19:25〜20:00 ★30名 本間			
20	RADICAL POWER 20:20〜21:05 ★35名 本間	ヨガ 20:10〜20:55 ★30名 濱野		

木曜日

時	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ
9	マナフラ 9:30〜10:15 ★50名 片岡			
10	整 ヨガ＆ピラティス withﾎﾞｰﾙ 10：30〜11：15 ★35名 和貝		クロール 10:15〜11:00 ★25名 黒川	
11	X55 11:45〜12:25 ★35名 高畑		バタフライ 11:05〜11:50 ★25名 黒川 （5週目の場合 個人メドレー）	
12	ZUMBA® （有料） 12:45〜13:30 ★30名 鍛治	太極拳 （有料） 7月4、11、18日開催 12:15〜13:15 ★10名 濱野	クロール中・上級 12:00〜12:45 ★25名 黒川 距離を泳ぐための泳法 （有料） 7月18日開催 12:55〜13:55 豊田	
13	フィットネスパワーヨガ 13:50〜14:35 ★45名 鍛治			初級 有料スクール 13：00〜13：55 江崎
14		ストレッチポール 14:05〜14:35 ★25名 山嵜	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
15	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
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11、18、25日開催 16:00〜17:00 MEIKO		
17	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	フィットネスパワーヨガ 18:50〜19:35 ★45名 広野			
19		エナジームーブ 19:15〜20:00 ★35名 和山		
20	エナジーステップ 20:15〜21:00 ★35名 和山			

金曜日

時	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ
9	おはようエクササイズ 9:45〜10:30 ★50名 豊田			
10	背骨コンディショニング 10:45〜11:30 ★45名 瀬戸 （タオルをお持ちください）			
11	整 ZUMBA® 11:45〜12:30 ★50名 瀬戸	卓球フリータイム 11:15〜12:00 ★16名	グループレッスン （有料） 平泳ぎ （腕のかき＆ﾘｽﾞﾑの取り方） 7月12日開催 バタフライ （肩甲骨の使い方） 7月26日開催 11:50〜12:50 ★20名	
12	RADICAL POWER 12:50〜13:35 ★35名 瀬際	ハタヨガ 12:50〜13:35 ★30名 道場		
13	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.歩 13:00〜13:35 ★30名 豊田 35min.鍛 13:40〜14:15 ★30名 豊田	
14	ピラティスシェイプバランス60 14:55〜15:40 ★40名 大島			
15		シンプルステップ 15:00〜15:40 ★20名 杉本		
16	プライベートレッスン （有料） 16:00〜17:00 大島			
19	ZUMBA® 19:15〜20:00 ★50名 鍛治	X55 19:10〜19:50 ★20名 寺澤		入門 有料スクール 19：00〜19：55 江崎
20	FIGHT DO 20:30〜21:15 ★50名 寺澤			上級 有料スクール 20：00〜20：55 江崎

土曜日

時	スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
10	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）	nani Aloha （フィットネスフラ） 10:00〜10:45 ★35名 堀田		
11	オリジナルムーブ 〜ラテンエアロ〜 11:45〜12:30 ★50名 大森	ストレッチーズ （有料） 7月20日 11:45〜12:30 南		入門 有料スクール （月3回） 11：00〜11：55 浜崎
12	オリジナルステップ 12:45〜13:30 ★35名 大森			
13	OXIGENO 13:55〜14:40 ★45名 寺澤	グループレッスン （有料） Gen's Studio 7月6日 13:45〜14:45 大森 機能改善ｽﾄﾚｯﾁ 7月13日開催 姿勢改善ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 7月20日開催 13:40〜14:40 和貝		
15	FIGHTDO 15:00〜15:40 ★50名 寺澤			
16	X55 16:00〜16:40 ★35名 本間			

日曜日

時	スタジオ１	スタジオ２	プール	スカッシュ
10	エナジーステップ 10:00〜10:45 ★35名 富田	グループレッスン （有料） コアトレ 7月28日開催 10:30〜11:30 大島	クロール 10:30〜11:15 ★25名 高畑	
11	エナジームーブ 11:00〜11:45 ★50名 富田		トレーニングスイム45*レベル1* 11:20〜12:05 ★25名 高畑	
12	POWER CARDIO 12:00〜12:40 ★35名 瀬際			初級① 有料スクール 12：00〜12：55 浜崎
13	UBOUND 13:00〜13:40 ★30名 杉山	グループレッスン （有料） 7月7日・広野 13:00〜14:30 7月21日・和山 12:45〜13:30 13:40〜14:25 7月28日・山口 12:50〜13:35 13:55〜14:40		初級② 有料スクール 13：00〜13：55 浜崎
14	整 フィットネスパワーヨガ1 14:00〜14:45 ★45名 入江		オリジナルアクア （有料） 7月21日開催 14:45〜15:30 和山	プライベートレッスン （有料） 14：00〜14：25
15	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 （1か2どちらかのご参加となります。※内容は同じです）		
16	FIGHTDO 16:10〜16:55 ★50名 高畑	卓球フリータイム 16:05〜16:50 ★16名		

▼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