

2024年8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				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			10			
11	整 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江	グインヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田			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		整 ヨガ&ピラティス withハール 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		背骨 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	グルーブレッスン （有料） コアトレ 8月25日開催 10:30～11:30 大島	クロール 10:30～11:15 ★25名 高畑	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 廣瀬	35min.腹 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	グルーブレッスン （有料） バタ足&付ド・ワツ特訓 8月9日開催 平泳ぎ初級&横泳ぎ 8月23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	グルーブレッスン （有料） MEGADANZ 8月10日 12:15～13:15 吉見 ストレッチーズ 8月17日 11:45～12:30 南		POWER CARDIO 12:00～12:40 ★35名 瀬原		初級① 有料スクール 12:00～12:55 浜崎	12
13	整 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	グルーブレッスン ボールwithモビバン （有料） 8月7、21、28日開 催 12:40～13:30 田中（美）	平泳ぎ 12:15～13:00 ★25名 黒川		ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 ★30名 鍛冶		距離を泳ぐ ための泳法 （有料） 8月15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 瀬原	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） 8月11日・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 8月18日・和山 12:45～13:30 13:40～14:25 8月25日・広野 13:00～14:30		初級② 有料スクール 13:00～13:55 浜崎	13		
14					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.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） Gen's Studio 8月3日 13:45～14:45 大森 機能改善ヨガ 8月10日開催 後援教室 ヨガ・白蓮ヨガ 8月17日開催 13:40～14:40 和良	整 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		14			
15					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） 15:00～15:45 ★50名 大島				ビラティスシェイブ バランス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					フラダンス 15:05～15:50 ★50名 フアリ（井上）	フィットネス パワーヨガ2 15:00～15:45 ★30名 入江	オリジナルアクア （有料） 8月18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	15
16																										16	
17																										17	
18																										18	
19																										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																								20	
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																								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。