

2026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	ファンムーブ 10:00~10:45 ★50名 津江				ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田			コトトレ withボール1 9:30~10:15 ★35名 和具	マナフラ 9:30~10:15 ★35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 (フィットネスラ) 10:00~10:45 ★35名 豊田			エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 高畠				10			
		ワインヤ フローヨガ 10:15~11:00 ★30名 奥田			35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田				MEGADANZ (有料) 10:25~11:10 本馬	はじめスイミング 10:00~10:30 ★25名 黒川			背泳ぎ 10:15~11:00 ★25名 黒川	タオルを お持ちください	5週目の場合 個人メドレ	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)	グループレッスン (有料) MEGADANZ 1月25日開催 11:00~12:00 吉見	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 高畠	グループレッスン (有料) コアトレ 1月25日開催 10:30~11:30 大島	平泳ぎ 10:30~11:15 ★25名 高畠					11
	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		シンブルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		COCORE withボール2 10:30~11:15 ★35名 和具	クロール 10:35~11:20 ★25名 黒川	10:15~11:00 ★25名 黒川		バタフライ 11:05~11:50 ★25名 黒川	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	X55 11:45~12:30 ★35名 高畠	ZUMBA® 11:45~12:30 ★50名 瀬戸	平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 黒川	太極拳 (有料) 1月8.15 22.29日開催 12:40~13:30 田中(美)	GRUPE STRETCHING KRO-KARATE 1月6日開催 背泳ぎ 1月23日開催 平泳ぎ 1月23日開催 11:50~12:50 黒川	パタフライ 12:00~12:45 ★25名 日栄	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森	パタフライ 12:45~13:20 ★25名 日栄	パタフライ 12:00~12:45 ★25名 日栄	POWER CARDIO 12:00~12:45 ★35名 瀬際	グループレッスン (有料) 1月11日開催 スラップ(中級) 12:50~13:35 エアロ(中級) 13:55~14:40 山口	初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎			12
	KOJI AERO ~ラテン~ 12:00~12:45 ★50名 和山	僧太郎の スイムマスター (有料) 1月6.20日開催 12:00~12:45 高畠			体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		クロール中・上級 12:15~13:00 ★25名 黒川	OXIGENO 11:25~12:10 ★30名 本馬	10:15~11:00 ★25名 黒川		平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 黒川	太極拳 (有料) 1月8.15 22.29日開催 12:40~13:30 田中(美)	ZUMBA® 12:45~13:30 ★35名 瀬戸	RADICAL POWER 12:50~13:35 ★35名 道場	ハタヨガ 12:50~13:35 ★35名 豊田	35min.歩 12:30~13:30 ★35名 瀬戸	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森	パタフライ 12:00~12:45 ★25名 日栄	トレーニング スイム45*レベル1* 12:55~13:40 ★25名 日栄	UBOUND 13:00~13:45 ★30名 瀬際	グループレッスン (有料) 1月11日開催 スラップ(中級) 12:50~13:35 エアロ(中級) 13:55~14:40 山口	初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎		13			
	FIGHTDO 13:15~13:45 ★50名 高畠	グループレッスン ラテン基本動作 ZUMBA®(有料) 13:15~14:30 鐵治	ウェーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田	KOJIYOGA 1月13.20.27日 開催 13:00~14:00 ★30名 豊田	ヨガ& ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 杉本		初級 有料スクール 14:00~14:55 ★30名 松本	ZUMBA® 14:00~14:45 ★45名 田中(美)	12:45~13:30 ★35名 瀬戸	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★25名 大島	MEGADANZ 14:00~14:45 ★30名 KATTA	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	35min.歩 13:40~14:15 ★30名 豊田	OXIGENO 13:55~14:40 ★45名 寺澤	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森	トレーニング スイム45*レベル1* 12:55~13:40 ★25名 日栄	UBOUND 13:00~13:45 ★30名 瀬際	グループレッスン (有料) 1月11日開催 スラップ(中級) 12:50~13:35 エアロ(中級) 13:55~14:40 山口	プライベートレッスン (有料) 14:00~14:25		14				
	ファンムーブ 14:05~14:50 ★50名 田中(美)	Yoga & Pilates Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)	ZUMBA® 14:00~14:45 ★30名 杉本		エナジームーブ 14:55~15:40 ★50名 堀田	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		初級 有料スクール 14:00~14:55 ★30名 松本	MEGADANZ 14:00~14:45 ★30名 KATTA	14:00~14:30 ★25名 豊田	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★25名 大島	35min.歩 14:00~14:30 ★25名 豊田	35min.歩 14:00~14:30 ★25名 豊田	FIGHTDO 15:00~15:40 ★50名 寺澤	35min.歩 13:40~14:15 ★30名 豊田	グループレッスン (有料) Gen's Studio 1月24日開催 13:45~14:45 大森	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★45名 江口	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:50 ★50名 アリ(大島)	オリジナルアクア (有料) 1月11日開催 14:45~15:30 和山		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) 正しい姿勢教室 1月20日開催 14:45~15:45 豊田			エナジームーブ 14:55~15:40 ★50名 堀田	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		プライベートレッスン (有料) ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★50名 大島	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 KATTA	14:00~14:30 ★25名 豊田	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	35min.歩 14:00~14:30 ★25名 豊田	35min.歩 14:00~14:30 ★25名 豊田	35min.歩 14:00~14:30 ★25名 豊田	FIGHTDO 15:00~15:40 ★50名 寺澤	35min.歩 13:40~14:15 ★30名 豊田	グループレッスン (有料) Gen's Studio 1月24日開催 13:45~14:45 大森	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★45名 江口	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:50 ★50名 アリ(大島)	オリジナルアクア (有料) 1月11日開催 14:45~15:30 和山		16					
	グループレッスン 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															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でき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、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。