

2025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	ファンムーブ 10:00～10:45 ★50名 津江	ワインヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田		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	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		シンブルムーブ 10:35～11:15 ★50名 広野	MEGADANZ （有料） 10:25～11:10 本馬	クロール 10:35～11:20 ★25名 黒川		ヨガ&ピラティス withボール 10:30～11:15 ★38名 和良	タオルを お持ちください	背泳ぎ 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			グルーブレスン （有料） バタフライ（ラジカ&キック） 8月8日開催 背泳ぎ（腕のかき） 8月22日開催 クロール（腕のかき） 8月29日開催 11:50～12:50 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 12:00～12:45 ★35名 瀬際			11		
12	KOJI AERO ～ラテン～ 12:00～12:45 ★50名 和山		横太郎の スイムマスター （有料） 8月5,26日開催 12:00～12:45 高畑		シンブルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野	OXIGENO 11:25～12:10 ★30名 本馬	35min.股 11:30～12:05 ★30名 松原		X55 11:45～12:30 ★35名 高畑		平泳ぎ 12:00～12:45 ★25名 黒川		ZUMBA® 11:45～12:30 ★50名 瀬戸											初級① 有料スクール 12:00～12:55 浜崎	12	
13					体調改善 運動（足裏） 12:35～13:20 ★45名 松原	グルーブレスン ボールwithモビバン （有料） 8月6, 13 20, 27日開催 12:40～13:30 田中（美）	クロール中・上級 12:15～13:00 ★25名 黒川		ZUMBA® （有料） 8月21,28日 12:45～13:30 鍛冶	太極拳 （有料） 8月7,21 28日開催 12:30～13:30 濱野				RADICAL POWER 12:50～13:35 ★35名 瀬際	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 13:00～13:45 ★30名 瀬際	グルーブレスン （有料） 8月24日・広野 13:00～14:30 8月31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	13	
14					ヨガ& ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★40名 田中（美）				リラックスヨガ 13:50～14:35 ★45名 鍛冶		ストレッチボール 14:05～14:35 ★25名 高畑		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.股 13:40～14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55～14:40 ★45名 寺澤			グルーブレスン （有料） Gen's Studio 13:45～14:45 8月2日開催 大森 機體改善Jリフ 8月9日開催 姿勢改善 コア・コア 8月16日開催 13:45～14:45 コア・45 コア・45 13:45～14:45 30 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	14
15	フラダンス 15:00～15:45 ★50名 フアリ（井上）	グルーブレスン （有料） 正しい姿勢教室 8月5日開催 バランスディスク 8月19日開催 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 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			整 FIGHTDO 15:00～15:45 ★50名 寺澤				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	オリジナルアクア （有料） 8月3日開催 14:45～15:30 和山	1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	15
16	グルーブレスン 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） 8月14,21 28日開催 16:00～17:00 MEIKO			プライベート （有料） 16:00～17:00 大島					X55 16:00～16:45 ★35名 本間				FIGHTDO 16:10～16:55 ★50名 高畑	卓球 フリータイム 16:05～16:50 ★16名			16
17																										17
18									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
19									フィットネス パワーヨガ 18:50～19:35 ★45名 広野																	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 19:30～20:00 ★30名 本間					エナジームーブ 19:15～20:00 ★35名 和山				X55 19:30～20:15 ★35名 寺澤	ZUMBA® 19:30～20:15 ★30名 鍛冶	横太郎の スイムマスター （有料） 8月1,8,15 22,29日開催 19:15～20:00 高畑	入門 有料スクール 19:00～19:55 江崎								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		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 8月7日開催 20:15～21:00 ★35名 入江	FIGHT DO テクニック （有料） 8月28日 20:15～21:00 寺澤														21	