

2025年10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	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	整 ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田	マナフラ 9:30~10:15 ★50名 片岡	はじめスイミング 10:00~10:30 ★25名 黒川	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)	エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 高畠	グループレッスン (有料) コアトレ 10月26日開催 10:30~11:30 ★25名 高畠	10	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	整 シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	MEGADANZ (有料) 10:25~11:10 本馬	タオルを お持ちください	背泳ぎ 10:15~11:00 ★25名 黒川	タオルを お持ちください	nani Aloha (フィットネスラ) 10:00~10:45 ★35名 堀田	グループレッスン (有料) 10月26日開催 10:30~11:30 ★25名 高畠	11	11													
12	KOJI AERO ～ラテン～ 12:00~12:45 ★50名 和山	GUNZE体操 ★15名 スタッフ	健太郎の スマスマスター (有料) 10月7.21日開催 12:00~12:45 高畠	35min.歩 10:15~11:40 ★35名 津江	シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	OXIGENO 11:25~12:10 ★30名 本馬	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	35min.動 10:55~11:30 ★50名 田中(美)	グループレッスン (有料) 10月18日開催 MEGADANZ 11:00~12:00 吉見	グループレッスン (有料) 10月26日開催 10:30~11:30 ★25名 高畠	12	12												
13	FIGHTDO 13:15~13:45 ★50名 高畠	グループレッスン ラテ 基本動作 ZUMBA® (有料) 10月7日開催 13:00~14:30 鐵治	体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	10月1.8 15.22日開催 12:40~13:30 田中(美)	X55 11:45~12:30 ★35名 高畠	クロール中・上級 12:15~13:00 ★25名 黒川	バタフライ 11:05~11:50 ★25名 黒川	平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 黒川	卓球 フリータイム 11:15~12:00 ★16名	オリジナルムーブ ～ランニアロ～ 11:45~12:30 ★50名 大森	POWER CARDIO 12:00~12:45 ★35名 瀬際	13	13												
14	ファンムーブ 14:05~14:45 ★50名 田中(美)	グループレッスン 10月7.21日開催 13:00~14:00 和山	ウェーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田	NEW ヨガ& ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)	ZUMBA® 14:00~14:45 ★30名 松本	中級 有料スクール 13:00~13:55 松本	ZUMBA® 12:45~13:30 ★50名 瀬際	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	RADICAL POWER 12:50~13:35 ★35名 瀬際	オリジナル ステップ 12:45~13:30 ★35名 大森	トレンジング 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	14	14											
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 10月7日開催 ストレッチボール& ミニボール 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) 10月21日開催 13:00~14:00 和山	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島	シンプルムーブ 15:00~15:45 ★30名 KATTA	はじめクロール 14:00~14:30 ★25名 豊田	かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★50名 大島	ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本	OXIGENO 13:45~14:40 ★45名 寺澤	グループレッスン (有料) Gen's Studio 10月4日開催 13:45~14:45 大森 機能改善)リラ 10月11日開催 姿勢改善 ヨガ/ピラティス 10月18日開催 13:45~14:45 和田	フィットネス パワーゴル 14:00~14:45 ★45名 江崎	15	15											
16	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野	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) 10月21日開催 15:00~15:25 豊田	カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 KATTA	シンプルムーブ 15:00~15:45 ★30名 大島	プライベート レッスン 16:15~17:15 大島	プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 大島	シンプルステップ 15:00~15:40 ★20名 杉本	FIGHTDO 15:00~15:45 ★50名 寺澤	フィットネス パワーゴル 15:00~15:50 ★50名 江崎	X55 16:00~16:45 ★35名 本間	16	16											
17	FIGHT DO 19:15~20:00 ★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	OXIGENO 19:15~20:00 ★35名 広野	エナジームーブ 19:15~20:00 ★35名 和山	カラダ 調整体操 17:20~18:20 広野	ファンク 19:15~20:00 ★35名 江崎	X55 19:30~20:15 ★35名 寺澤	ZUMBA® 19:30~20:00 ★30名 銀治	入門 有料スクール 19:00~19:55 江崎	FIGHTDO 16:10~16:55 ★50名 高畠	卓球 フリータイム 16:05~16:50 ★16名	17	17										
18	MEGADANZ 20:15~21:00 ★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 江崎	エナジーステップ 20:15~21:00 ★35名 入江	FIGHT DO 10月2日開催 20:15~21:00 ★35名 和山	FIGHT DO テクニック (有料) 10月23日開催 20:15~21:00 寺澤	FIGHT DO 20:30~21:15 ★50名 寺澤	上級 有料スクール 20:00~20:55 江崎	18	18													
19																							19		
20																							20		
21																							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。

1か2どちらかの
ご参加となります。
※内容は同じです