

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					<div>整</div> <div>ハタヨガ 9:30〜10:15 ★45名 広野</div>				<div>マナフラ 9:30〜10:15 ★50名 片岡</div>																10	
11	<div>ファンムーブ 10:00〜10:45 ★50名 津江</div>	<div>グインヤサ フローヨガ 10:15〜11:00 ★30名 奥田</div>	<div>35min.歩 10:00〜10:35 ★30名 豊田</div>				<div>はじめてスイミング 10:00〜10:30 ★25名 黒川</div>						<div>整</div> <div>コアトレ withハール 10:30〜11:15 ★40名 和良</div>		<div>背泳ぎ 10:15〜11:00 ★25名 黒川</div>		<div>おはよう エクササイズ 9:45〜10:30 ★50名 豊田</div>				<div>シンプルステップ 10:00〜10:40 ★35名 田中(美)</div>	<div>nani Aloha (フィットネス) 10:00〜10:45 ★35名 堀田</div>		<div>エナジーステップ 10:00〜10:45 ★35名 富田</div>		11
	<div>35min.昇 11:05〜11:40 ★35名 津江</div>	<div>ストレッチボール 11:15〜11:45 ★25名 野田</div>	<div>35min.動 11:15〜11:50 ★30名 丸澤</div>		<div>シンプルムーブ 10:35〜11:15 ★50名 広野</div>	<div>MEGADANZ (有料) 10:25〜11:10 本馬</div>	<div>クロール 10:35〜11:20 ★25名 黒川</div>				<div>5週目の場合 個人メドレー</div>	<div>整</div> <div>コンディショニング 10:45〜11:30 ★45名 瀬戸</div>	<div>タオルを お持ちください</div>	<div>背脊</div>												
12					<div>整</div> <div>シンプルステップ 11:35〜12:15 ★35名 広野</div>	<div>OXIGENO 11:25〜12:10 ★30名 本馬</div>	<div>35min.股 11:30〜12:05 ★30名 松原</div>		<div>X55 11:45〜12:30 ★35名 高畑</div>		<div>平泳ぎ 12:00〜12:45 ★25名 黒川</div>		<div>整</div> <div>ZUMBA® 11:45〜12:30 ★50名 瀬戸</div>	<div>卓球 フリータイム 11:15〜12:00 ★16名</div>	<div>グループブレスン (有料) 片手バタフライ 10月17日開催 ビート版なしバタ足特訓 10月24日開催 両足者 スタート&タッチ練習 10月31日開催 11:50〜12:50 黒川</div>	<div>オリジナルムーブ 〜ラテンエアロ〜 11:45〜12:30 ★50名 大森</div>			<div>入門 有料スクール (月3回) 11:00〜11:55 浜崎</div>	<div>エナジームーブ 11:00〜11:45 ★50名 富田</div>	<div>グループブレスン (有料) 10月5日開催 11:30〜12:15 杉本</div>		<div>初級① 有料スクール 12:00〜12:55 浜崎</div>	12		
	<div>KOJI AERO 〜ラテン〜 12:00〜12:45 ★50名 和山</div>	<div>GUNZE体操 ★15名 スタッフ</div>	<div>慎太郎の スイムマスター (有料) 10月7,21日開催 12:00〜12:45 高畑</div>		<div>体調改善 運動(足裏) 12:35〜13:20 ★45名 松原</div>	<div>グループブレスン ボールwithモビバン (有料) 10月1,8 15,22日開催 12:40〜13:30 田中(美)</div>	<div>クロール中・上級 12:15〜13:00 ★25名 黒川</div>			<div>太極拳 (有料) 10月2,9 16,23日開催 12:30〜13:30 濱野</div>		<div>初級 有料スクール 13:00〜13:55 江崎</div>		<div>RADICAL POWER 12:50〜13:35 ★35名 瀬際</div>	<div>ハタヨガ 12:50〜13:35 ★30名 道場</div>	<div>35min.歩 13:00〜13:35 ★30名 豊田</div>	<div>オリジナル ステップ 12:45〜13:30 ★35名 大森</div>		<div>トレーニング スイム45*レベル1* 12:55〜13:40 ★25名 日栄</div>	<div>UBOUND 13:00〜13:45 ★30名 瀬際</div>	<div>グループブレスン (有料) ステップ(中級) 10月12日開催 12:50〜13:35 エアロ(中級) 10月12日開催 13:55〜14:40 山口 ステップ& 筋コンディショニング 10月19日開催 13:00〜14:30 広野</div>	<div>初級② 有料スクール 13:00〜13:55 浜崎</div>				
13					<div>ヨガ& ピラティス Fusion 13:45〜14:30 ★40名 田中(美)</div>	<div>NEW ZUMBA® 14:00〜14:45 ★30名 杉本</div>		<div>中級 有料スクール 13:00〜13:55 松本</div>	<div>フィットネス パワーヨガ 13:50〜14:35 ★45名 鍛冶</div>	<div>MEGADANZ 14:00〜14:45 ★30名 KATTA</div>	<div>はじめてクロール 14:00〜14:30 ★25名 豊田</div>	<div>中級 有料スクール 14:00〜14:55 江崎</div>	<div>かんたん ジャズダンス 13:50〜14:35 ★50名 大島</div>	<div>ファンムーブ 13:55〜14:40 ★35名 杉本</div>	<div>35min.股 13:40〜14:15 ★30名 豊田</div>		<div>整</div> <div>OXIGENO 13:55〜14:40 ★45名 寺澤</div>	<div>グループブレスン (有料) Gen's Studio 10月4日開催 13:45〜14:45 大森 機能改善ストレッチ 10月11日開催 姿勢改善 ヨガコンダ 10月18日開催 13:45〜14:45 和良</div>		<div>整</div> <div>フィットネス パワーヨガ1 14:00〜14:45 ★45名 入江</div>	<div>KOJI AERO 10月26日開催 12:45〜13:30 KOJI YOGA 10月26日開催 13:40〜14:25 和山</div>	<div>プライベートレッスン (有料) 14:00〜14:25</div>		13		
	<div>FIGHTDO 13:15〜13:45 ★50名 高畑</div>	<div>グループブレスン ラテン基本動作 (有料) 10月7日開催 ZUMBA® (有料) 13:00〜14:30 鍛冶 KOJIYOGA 10月14,21,28日 開催 13:00〜14:00 和山</div>	<div>ウェーブアクア 13:30〜14:15 ★30名 豊田</div>																							
14					<div>整</div> <div>エナジームーブ 14:55〜15:40 ★50名 堀田</div>			<div>プライベートレッスン (有料) 15:00〜15:25</div>	<div>ファンク (HIPHOP) 15:00〜15:45 ★50名 大島</div>	<div>シンプルムーブ 15:00〜15:45 ★30名 KATTA</div>		<div>プライベートレッスン (有料) 15:00〜15:25</div>	<div>ピラティスシェイプ バランス60 14:55〜15:40 ★40名 大島</div>	<div>シンプルステップ 15:00〜15:40 ★20名 杉本</div>		<div>整</div> <div>FIGHTDO 15:00〜15:45 ★50名 寺澤</div>					<div>フラダンス 15:05〜15:50 ★50名 フアリ(大倉)</div>	<div>フィットネス パワーヨガ2 15:00〜15:45 ★30名 入江</div>	<div>オリジナルアクア (有料) 10月26日開催 14:45〜15:30 和山</div>		14	
	<div>ファンムーブ 14:05〜14:45 ★50名 田中(美)</div>																									
15																									15	
																									16	
16																									16	
	<div>グループブレスン カラダ調整 (有料) 16:00〜17:00 広野</div>								<div>カラダ 調整体操 16:15〜17:00 ★35名 広野</div>	<div>プライベート (有料) 16:15〜17:15 大島 ジャズダンス (有料) 10月9,16 23,30日開催 16:00〜17:00 MEIKO</div>			<div>プライベート (有料) 16:00〜17:00 大島</div>												17	
17																									17	
																									18	
18									<div>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</div>																18	
																									19	
19									<div>フィットネス パワーヨガ 18:50〜19:35 ★45名 広野</div>																19	
	<div>FIGHT DO 19:15〜20:00 ★50名 川添</div>	<div>ファンムーブ 19:15〜20:00 ★35名 山口</div>		<div>入門 有料スクール 19:00〜19:55 浜崎</div>	<div>UBOUND 19:30〜20:00 ★30名 本間</div>	<div>OXIGENO 19:15〜20:00 ★30名 日栄</div>			<div>エナジームーブ 19:15〜20:00 ★35名 和山</div>				<div>X55 19:30〜20:15 ★35名 寺澤</div>	<div>ZUMBA® 19:30〜20:15 ★30名 鍛冶</div>	<div>慎太郎の スイムマスター (有料) 10月10,17 24,31日開催 19:15〜20:00 高畑</div>	<div>入門 有料スクール 19:00〜19:55 江崎</div>								20		
20																									20	
	<div>MEGADANZ 20:15〜21:00 ★50名 山口</div>	<div>KIMAX 20:20〜21:05 ★21名 川添</div>		<div>入門 有料スクール 20:00〜20:55 浜崎</div>	<div>RADICAL POWER 20:20〜21:05 ★35名 本間</div>	<div>ヨガ 20:10〜20:55 ★30名 濱野</div>			<div>エナジーステップ 20:15〜21:00 ★35名 和山</div>	<div>FIGHT DO 10月2日開催 20:15〜21:00 ★35名 入江</div>	<div>FIGHT DO テクニック (有料) 10月23日開催 20:15〜21:00 寺澤</div>		<div>FIGHT DO 20:30〜21:15 ★50名 寺澤</div>				<div>上級 有料スクール 20:00〜20:55 江崎</div>							21		
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下さい。