

2026年 11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 |                                                                                                                             |                                                   |                                                          |       |  リラクスヨガ<br>9:30～10:15<br>★45名<br>広野               |                                                                                                                               |                                        |                                      |  体幹強化・姿勢改善<br>トレーニング1<br>9:30～10:15<br>★38名<br>和良 |  マナフラ<br>9:30～10:15<br>★30名<br>片岡 |                                                          |                                                                                                                          |  カラダリセット体操<br>9:45～10:30<br>★40名<br>豊田 |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          | 10                               |                                                    |                                   |    |    |
|    |  FIGHT DO<br>10:15～10:45<br>★50名<br>野田     | 心身の調和ヨガ<br>10:15～11:00<br>★30名<br>奥田              | 35min.歩<br>10:00～10:35<br>★30名<br>豊田                     |       |                                                                                                                                    |  骨盤調整<br>エクササイズ<br>10:15～11:00<br>★30名<br>翔里 | クロール<br>10:00～10:30<br>★25名<br>黒川      |                                      |  タオルを<br>お持ちください                                  |                                                                                                                      | バタフライ<br>10:15～11:00<br>★25名<br>黒川                       | 5週目の場合<br>個人メドレー                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       | 足腰を鍛えるステップ<br>(初級)<br>10:00～10:40<br>★35名<br>田中(美) |  nani Aloha<br>(ナニロハ)<br>10:00～10:45<br>★30名<br>堀田 |       |       | 体力向上ステップ<br>(初・中級)<br>10:00～10:45<br>★35名<br>富田 | グループレッスン<br>(有料)<br>コアトレ | 背泳ぎ<br>10:30～11:15<br>★25名<br>高畑 |                                                    | 11                                |    |    |
| 11 | 爽快エアロ(中級)<br>11:00～11:45<br>★50名<br>津江                                                                                      | ストレッチボール<br>11:15～11:45<br>★25名<br>野田             | 35min.動<br>11:15～11:50<br>★30名<br>丸澤                     |       | 運動不足解消<br>エアロ(初級)<br>10:35～11:15<br>★50名<br>広野                                                                                     |                                                                                                                               | クロール中・上級<br>10:35～11:20<br>★25名<br>黒川  |                                      | 1か2どちらかか<br>ご参加となります。<br>※内容は同じです                                                                                                    |                                                                                                                      | 平泳ぎ<br>11:05～11:50<br>★25名<br>黒川                         |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 | 10:30～11:30<br>大島        |                                  | トレーニング<br>スイム45*レベル1*<br>11:20～12:05<br>★25名<br>高畑 |                                   | 12 |    |
| 12 | 爽快エアロ(中・上級)<br>12:00～12:45<br>★50名<br>和山                                                                                    |                                                   | グループレッスン<br>(有料)<br>倶楽部の<br>スイムマスター<br>12:00～12:45<br>高畑 |       | 足腰を鍛えるステップ<br>(初級)<br>11:35～12:15<br>★35名<br>広野                                                                                    |                                                                                                                               | 太極拳(初級)<br>11:15～12:00<br>★25名<br>浪野   | 35min.歳<br>11:30～12:05<br>★30名<br>松原 |                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  | 初級①<br>有料スクール<br>12:00～12:55<br>浜崎                 |                                   | 12 |    |
|    |                                                                                                                             |                                                   |                                                          |       |  体調改善<br>運動(足裏)<br>12:35～13:20<br>★45名<br>松原      | グループレッスン<br>ボールwithモビバン<br>(有料)                                                                                               | はじめてスイミング<br>12:15～13:00<br>★25名<br>黒川 |                                      |                                                                                                                                      | X55<br>11:45～12:30<br>★35名<br>高畑                                                                                     |                                                          | 背泳ぎ<br>12:00～12:45<br>★25名<br>黒川                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 13 |    |
| 13 |  35分ステップ(初心者)<br>13:15～13:50<br>★35名<br>津江 | グループレッスン<br>KOJIYOGA<br>(有料)<br>13:00～14:00<br>和山 | ウェーブアクア<br>13:30～14:15<br>★30名<br>豊田                     |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                        | 中級<br>有料スクール<br>13:00～13:55<br>松本    |                                                                                                                                      | ZUMBA®<br>(有料)<br>12:45～13:30<br>鍛冶                                                                                  | 太極拳<br>太極功夫扇<br>(有料)                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  | 初級②<br>有料スクール<br>13:00～13:55<br>浜崎                 |                                   | 14 |    |
| 14 | 楽しいエアロ(初・中級)<br>14:05～14:50<br>★50名<br>田中(美)                                                                                |                                                   |                                                          |       |  体幹整うヨガ<br>&ピラティス<br>13:45～14:30<br>★40名<br>田中(美) | ZUMBA®<br>14:00～14:45<br>★30名<br>杉本                                                                                           |                                        | 初級<br>有料スクール<br>14:00～14:55<br>松本    |                                                                                                                                      | からだ引締めヨガ<br>13:50～14:35<br>★45名<br>鍛冶                                                                                | MEGADANZ<br>13:45～14:30<br>★30名<br>KATTA                 |  はじめて背泳ぎ<br>14:00～14:30<br>★25名<br>豊田 | 中級<br>有料スクール<br>14:00～14:55<br>江崎                                                                                         | かんたん<br>JAZZダンス<br>13:50～14:35<br>★50名<br>大森                                                                                      | 爽快エアロ(中級)<br>13:55～14:40<br>★30名<br>杉本          | 35min.歳<br>13:40～14:15<br>★30名<br>豊田 |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  | ステップ&<br>膝コンディショニング<br>13:00～14:30<br>広野           | プライベートレッスン<br>(有料)<br>14:00～14:25 |    | 15 |
| 15 |  フラダンス<br>15:05～15:50<br>★50名<br>フアリ(井上) | グループレッスン<br>(有料)                                  |                                                          |       | 脂肪燃焼<br>エアロ(中級)<br>14:55～15:40<br>★50名<br>堀田                                                                                       |                                                                                                                               |                                        | プライベートレッスン<br>(有料)                   | ハリラで楽しむ<br>ファンク<br>15:00～15:45<br>★50名<br>大森                                                                                         | 運動不足解消<br>エアロ(初級)<br>14:45～15:30<br>★30名<br>KATTA                                                                    |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |  クレイ姿勢<br>ピラティス<br>14:55～15:40<br>★40名<br>大森 | 足腰を鍛えるステップ<br>(初級)<br>15:00～15:40<br>★20名<br>杉本 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  | からだ引締めヨガ2<br>15:00～15:45<br>★45名<br>入江             | 1か2どちらかか<br>ご参加となります。<br>※内容は同じです |    | 16 |
| 16 |                                                                                                                             |                                                   |                                                          |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                        |                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 17 |    |
| 17 | グループレッスン<br>カラダ調整<br>(有料)<br>16:00～17:00<br>広野                                                                              |                                                   |                                                          |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                        |                                      |  カラダ<br>調整体操<br>16:15～17:00<br>★35名<br>広野       | ジャズダンス<br>(有料)<br>16:00～17:00<br>MEIKO<br>プライベート<br>レッスン<br>(有料)<br>16:00～17:00<br>大森                                |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 18 |    |
| 18 |                                                                                                                             |                                                   |                                                          |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                        |                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 19 |    |
| 19 |                                                                                                                             |                                                   |                                                          |       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                        |                                      |  からだ引締めヨガ<br>18:50～19:35<br>★45名<br>広野          |                                                                                                                      | グループレッスン<br>(有料)<br>倶楽部の<br>スイムマスター<br>19:00～19:45<br>高畑 |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 20 |    |
| 20 | FIGHT DO<br>19:15～20:00<br>★50名<br>川添                                                                                       | 爽快エアロ(中級)<br>19:15～20:00<br>★30名<br>山口            | 入門<br>有料スクール<br>19:00～19:55<br>浜崎                        |       | UBOUND<br>19:30～20:00<br>★30名<br>風音                                                                                                | OXIGENO<br>19:15～20:00<br>★30名<br>日栄                                                                                          |                                        |                                      |                                                                                                                                      | 脂肪燃焼<br>エアロ(中級)<br>19:15～20:00<br>★30名<br>和山                                                                         |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   | 21 |    |
|    | MEGADANZ<br>20:15～21:00<br>★50名<br>山口                                                                                       | KIMAX<br>20:20～21:05<br>★21名<br>川添                | 入門<br>有料スクール<br>20:00～20:55<br>浜崎                        |       | FIGHT DO<br>20:20～21:05<br>★50名<br>風音                                                                                              | リラックスヨガ<br>20:10～20:55<br>★30名<br>浪野                                                                                          |                                        |                                      | 体力向上ステップ<br>20:15～21:00<br>★35名<br>和山                                                                                                |                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                 |                                      |       |                                                    |                                                                                                                                       |       |       |                                                 |                          |                                  |                                                    |                                   |    | 22 |

▼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・プール】  
・ご参加にはプログラムオプション(月額¥3,300)のご契約が必要です  
【参加方法】  
①マイページにてプログラムをWEB予約(予約保有可能枠数1人4枠/1日の参加上限なし)  
②参加当日に発券機にて整理券を発券  
③プログラム入場時に整理券をプログラム担当者に提出  
※プールの場合はプール監視スタッフに提出  
④キャンセルをする場合は必ずご自身で行ってください  
・整理券の譲渡や、キャンセル未手続きが続く場合はアカウントを停止させて頂くこともございます  
◇スタジオ内でのマナーについて  
・ご家族/ご友人の為に、場所取りや整理券の交換はおやめください  
・携帯電話/スマートフォンは、マナーモードにしてください  
・プログラム中の操作はご遠慮ください  
【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