

2025年 12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 プロ-ヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田		整 ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野		はじめてスイミング 10:00～10:30 ★25名 黒川		整 コアトレ withボール1 9:30～10:15 ★35名 和良	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） 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		シンプルムーブ 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		整 コアトレ withボール2 10:30～11:15 ★35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	整 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 12月20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 富田		背泳ぎ 10:30～11:15 ★25名 高畑			11	
12	KOJI AERO ～ラテン～ 12:00～12:45 ★50名 和山		倶太部の スイムマスター （有料） 12月2,9日開催 12:00～12:45 高畑		シンプルステップ 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		フル・フレスコ （有料） バタフライ 12月5日開催 12月12日開催 12月19日開催 12月26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		平泳ぎ 12:00～12:45 ★25名 日栄		POWER CARDIO 12:00～12:45 ★35名 瀬際		初級① 有料スクール 12:00～12:55 浜崎			12	
13	FIGHTDO 13:15～13:45 ★50名 高畑	グループレッスン ラテン基本動作 ZUMBA®（有料） 12月2日開催 13:00～14:30 鍛冶 KOJIYOGA 12月9,23日 開催 13:00～14:00 和山	ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田		体調改善 運動（足裏） 12:35～13:20 ★45名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン （有料） 12月3, 10 17, 24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） 12:45～13:30 鍛冶	太極拳 （有料） 12月4,11 18日開催 12:30～13:30 濱野		初級 有料スクール 13:00～13:55 江崎	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		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） 12月7日開催 12:45～13:30 KOJI AERO 13:40～14:25 KOJI YOGA 和山 12月14日開催 ステップ（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	
14	ファンムーブ 14:05～14:50 ★50名 田中（美）				ヨガ& ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★40名 田中（美）	ZUMBA® 14:00～14:45 ★30名 杉本		フィットネス/パワー-ヨ ガ 13:50～14:35 ★45名 鍛冶	MEGADANZ 14:00～14:45 ★30名 KATTA	はじめてクロール 14:00～14:30 ★25名 豊田	中級 有料スクール 14:00～14:55 江崎	かんたん ジャズダンス 13:50～14:35 ★50名 田中（美）	ファンムーブ 13:55～14:40 ★35名 杉本	35min.股 13:40～14:15 ★30名 豊田		整 OXIGENO 13:55～14:40 ★45名 寺澤	グループレッスン （有料） Gen's Studio 12月6日開催 13:45～14:45 大森 機能改善ストレッチ 12月13日開催 ヨガ「いっこ」 12月20日開催 13:45～14:45 和良	整 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 アリ（井上）	グループレッスン （有料） 正しい姿勢教室 12月2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	シンプルムーブ 15:00～15:45 ★30名 KATTA		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 田中（美）	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				オリジナルアクア （有料） 12月7日開催 14:45～15:30 和山	フィットネス パワー-ヨガ2 15:00～15:45 ★30名 入江	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです			15	
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	ジャズダンス （有料） 12月18,25日開催 16:00～17:00 MEIKO						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	エナジームーブ 19:15～20:00 ★35名 和山																	19
20	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 ★30名 日栄							X55 19:30～20:15 ★35名 寺澤	ZUMBA® 19:30～20:15 ★30名 鍛冶	倶太部の スイムマスター （有料） 12月5,12 19, 26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	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 濱野		エナジーステップ 20:15～21:00 ★35名 和山	FIGHT DO 12月5日開催 20:15～21:00 ★35名 入江	FIGHT DO テクニック （有料） 12月25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									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。