

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				35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田				ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野				コアトレ withボール1 10:00~10:30 ★25名 黒川	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									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	タオルを お持ちください	コアトレ withボール2 10:30~11:15 ★35名 和具	5週目の場合 個人メドレ	背泳ぎ 10:15~11:00 ★25名 黒川	背骨 コンディショニング 10:45~11:30 ★45名 瀬戸	バタフライ 11:05~11:50 ★25名 黒川	卓球 フリータイム 11:15~12:00 ★16名	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 豊田	エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 豊田							11
12	KOJI AERO ~ラテン~ 12:00~12:45 ★50名 和山		僧太郎の スイムマスター (有料) 12月2日開催 12:00~12:45 高畠					35min.動 11:35~12:15 ★35名 広野	OXIGENO 11:25~12:10 ★30名 本馬	X55 11:45~12:30 ★35名 高畠	1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです	クロール中・上級 12:15~13:00 ★25名 黒川	太極拳 (有料) 12月4.11 18日開催	平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 黒川	ZUMBA® 11:45~12:30 ★50名 瀬戸	平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 日奈	グループレッスン (有料) バタフライ 12月5日開催 背泳ぎ 12月12日開催 平泳ぎ 12月19日開催 クロール 12月26日開催 11:50~12:50 瀬戸	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 日奈	POWER CARDIO 12:00~12:45 ★35名 瀬戸						12		
13	FIGHTDO 13:15~13:45 ★50名 高畠		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 鐵治		ウェーブアクア KOJI YOGA 12月9.23日 開催 13:30~14:15 ★30名 豊田			体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	12月3. 10 17. 24日開催 12:40~13:30 田中(美)	中級 有料スクール 13:00~13:55 松本	ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 鐵治	12:45~13:30 瀬戸	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	RADICAL POWER 12:50~13:35 ★35名 瀬戸	ハタヨガ 12:50~13:35 ★30名 道場	35min.歩 13:30~13:35 ★35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 日奈	UBOUND 13:00~13:45 ★30名 瀬戸	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	初級① 有料スクール 12:00~12:55 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	初級 有料スクール 14:00~14:55 松本	13:50~14:35 ★45名 鐵治	14:00~14:30 ★25名 豊田	はじめてクロール 14:00~14:30 ★25名 豊田	かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★50名 田中(美)	ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本	35min.歩 13:40~14:15 ★30名 豊田	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	トレーニング スイム45*レベル1* 13:00~13:45 ★25名 日奈	UBOUND 13:00~13:45 ★30名 瀬戸	グループレッスン (有料) 12月7日開催 12:45~13:30 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		14					
15	フランダンス 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 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 豊田	プライベートレッスン (有料) 15:00~15:25	シンブルムーブ 15:00~15:45 ★30名 KATTA	プライベートレッスン (有料) 15:00~15:25	ビティスシェイプ 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			FIGTDO 15:00~15:45 ★50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	フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★45名 入江	フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★30名 和山	オリジナルアクア (有料) 12月7日開催 14:45~15:30 和山		15						
16																								16				
17	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野																							17				
18																								18				
19	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	OXIGENO 19:30~20:00 ★30名 日奈		カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	12月18.25日開催 16:00~17:00 MEIKO														19					
20	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 本馬	ヨガ 20:10~20:55 ★35名 江崎	エナジーステップ 20:15~20:00 ★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5日開催 20:15~21:00 寺澤	X55 19:30~20:15 ★35名 寺澤	ZUMBA® 19:30~20:15 ★30名 鐵治											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ごとにご承諾ください。

▼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。