

2026年 3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	10	ファンムーブ 10:00~10:45 ★50名 津江	グインヤサ フロヨーガ 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				整 コアトレ withボール1 9:30~10:15 ★35名 和泉	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)フ 10:00~10:45 ★35名 堀田			エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 高畑			
	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	クール 10:35~11:20 ★25名 黒川		整 コアトレ withボール2 10:30~11:15 ★35名 和泉	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	タオルを お持ちください			35min.動 10:55~11:30 ★50名 田中(美)	グループブレスン (有料) MEGADANZ 〜エレメント付〜 3月21日開催 11:00~12:15 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 高畑	グループブレスン (有料) コアトレ 3月22日開催 10:30~11:30 大島	平泳ぎ 10:30~11:15 ★25名 高畑	
12	12	KOJI AERO 〜ラテン〜 12:00~12:45 ★50名 和山		倶楽部の スイムマスター (有料) 3月3,17日開催 12:00~12:45 高畑		整 シンプルムーブ 11:35~12:15 ★35名 広野	OXIGENO 11:25~12:10 ★30名 本馬	35min.動 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		整 ZUMBA® 11:45~12:30 ★50名 瀬戸		グループブレスン (有料) 上を向いて泳ごう 3月6日開催 バタフライ (肘・肩甲骨の使い方) 3月20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		バタフライ 12:00~12:45 ★25名 日栄	POWER CARDIO 12:00~12:45 ★35名 瀬藤			初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎		
	13	FIGHTDO 13:15~13:45 ★50名 野田	グループブレスン ラテン基本動作 ZUMBA® (有料) 3月3日開催 13:00~14:30 厳治	ウエーブアーク 13:30~14:15 ★30名 豊田		体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	グループブレスン ボールwithモビバン (有料) 3月4, 11 18, 25日開催 12:40~13:30 田中(美)	クール中・上級 12:15~13:00 ★25名 黒川		ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 厳治	太極拳 (有料) 3月5, 12 19日開催 12:30~13:30 濱野		初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	整 RADICAL POWER 12:50~13:35 ★35名 瀬藤	ハタヨガ 12:50~13:35 ★30名 道場	35min.歩 13:00~13:35 ★30名 豊田		オリジナルムーブ 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 瀬藤	グループブレスン (有料) 3月2日開催 ステップ(中級) 12:50~13:35 エロ(中級) 13:55~14:40 山口 3月15日開催 KOJI STEP 12:45~13:30 KOJI YOGA 13:40~14:25 3月22日開催 ステップ& コンディショニング 13:00~14:30 広野	初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎		
14	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 ーヨー ガ 13:50~14:35 ★45名 厳治	MEGADANZ 14:00~14:45 ★30名 KATTA	はじめてクール 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 大島	ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本	35min.動 13:40~14:15 ★30名 豊田		整 OXIGENO 13:55~14:40 ★45名 寺澤	グループブレスン (有料) Gen's Studio 3月7日開催 13:45~14:45 大森 機能改善ストレッチ 姿勢改善 JJデ・イコング 3月21日開催 13:45~14:45 和泉		整 フィットネス パワーヨー 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				
	15	フラダンス 15:00~15:45 ★50名 アリ(井上)	グループブレスン (有料) 正しい姿勢教室 3月17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	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★50名 大島	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 パランス60 14:55~15:40 ★40名 大島	シンプルムーブ 15:00~15:40 ★20名 杉本		整 FIGHTDO 15:00~15:45 ★50名 寺澤					フィットネス パワーヨー ガ2 15:00~15:45 ★30名 入江	オリジナルア ーク (有料) 3月15日開催 14:45~15:30 和山	1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです		
16	16	グループブレスン 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) 3月12,26日開催 16:00~17:00 MEIKO			プライベート レッスン (有料) 16:00~17:00 大島					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			
	17																								
18	18																								
	19																								
20	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		フィットネス パワーヨー ガ 18:50~19:35 ★45名 広野	エナジームーブ 19:15~20:00 ★35名 和山			X55 19:30~20:15 ★35名 寺澤	ZUMBA® 19:30~20:15 ★30名 厳治		倶楽部の スイムマスター (有料) 3月6,13 20, 27日開催 19:15~20:00 高畑	入門 有料スクール 19:00~19:55 江崎								
	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 3月12日開催 20:15~21:00 ★35名 入江	FIGHT DO テクニック (有料) 3月26日開催 20:15~21:00 寺澤			FIGHT DO 20:30~21:15 ★50名 寺澤											

▼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。