

2026年 7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					ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野				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			カラダリセット コンディショニング 9:45～10:30 ★40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		
	FIGHT DO 10:15～10:45 ★50名 野田	グインヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田		シンプルムーブ 10:35～11:15 ★50名 広野	簡単 コンディショニング （骨盤） 10:15～11:00 ★30名 翔星	背泳ぎ 10:00～10:30 ★25名 黒川		コアトレ withボール2 10:30～11:15 ★35名 和良	タオルを お待ちください	はじめてスイミング 10:15～11:00 ★25名 黒川		RADICAL POWER 10:45～11:30 ★35名 翔星			35min.動 10:55～11:30 ★50名 田中（美）	グループブレスン （有料） 7月18日開催 MEGADANZ ～エレメント付～ 11:00～12:15 吉見		入門 有料スクール （月3回） 11:00～11:55 浜崎	エナジーマーブ 11:00～11:45 ★50名 富田	クロール 10:30～11:15 ★25名 高畑					
11	ファンムーブ 11:00～11:45 ★50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			入門太極拳 11:15～12:00 ★25名 濱野	35min.股 11:30～12:05 ★30名 松原			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 11:05～11:50 ★25名 黒川			卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名				グループブレスン （有料） 7月25日開催 BOXING TRAINING 12:00～13:00 津江	バック泳ぎ 12:00～12:45 ★25名 日榮			トレーニング スイム45*レベル1* 12:55～13:40 ★25名 日榮			11	
					シンプルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野				X55 11:45～12:30 ★35名 高畑		クロール中・上級 12:00～12:45 ★25名 黒川		ZUMBA® 11:45～12:30 ★50名 片岡		オリジナルムーブ ～ラテンエアロ～ 11:45～12:30 ★50名 大森		オリジナルステップ 12:45～13:30 ★35名 大森			連絡のりっしん （有料） 7月26日開催 ZUMBA® 11:45～12:45 杉本	連絡のり 7月19日 KOJIEアフロ～ラテン～ 13:00～13:45 和山	グループブレスン （有料）	初級① 有料スクール 12:00～12:55 浜崎			
12	KOJI AERO ～ラテン～ 12:00～12:45 ★50名 和山		横太郎の スイママスター （有料） 7月21日開催 12:00～12:45 高畑		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） 7月1.8 15.22日開催 12:40～13:30 田中（美）	バタフライ 12:15～13:00 ★25名 黒川	5週目の場合 個人メドレー		ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 鍛冶	太極拳 （有料） 7月2.9 16.23日開催 12:30～13:30 濱野 太極功夫扇 （有料） 7月30日開催 12:30～13:30 濱野	アクアヨガ 13:15～13:45 ★30名 豊田	初級 有料スクール 13:00～13:55 江崎	FIGHT DO 12:50～13:35 ★50名 野田	ハタヨガ 12:50～13:35 ★30名 道場	アクアヨガ 13:00～13:30 ★30名 豊田					オリジナルステップ 12:45～13:30 ★35名 大森				12	
		35min.昇 13:15～13:50 ★35名 津江	グループブレスン ラテン基本動作 ZUMBA® （有料） 7月7日開催 13:00～14:30 鍛冶 KOJIYOGA （有料） 7月14.21 28日開催 13:00～14:00 和山	ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田		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 13:45～14:30 ★30名 KATTA	はじめて背泳ぎ 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.股 13:40～14:15 ★30名 豊田		FIGHT DO 13:55～14:40 ★50名 高畑	グループブレスン （有料） 7月4日開催 Gen's Studio 13:45～14:45 大森 7月11日開催 機能改善ストレッチ 7月18日開催 姿勢改善 ヨガ*ピラティス* 13:45～14:45 和良	7月25日開催 ダンスアロ 13:45～14:45 マルチステップ 15:00～16:00 山口	グループブレスン （有料） 7月19日開催 ステップ& 筋コンディショニング 13:00～14:30 広野	7月19日開催 ステップ（中級） 13:00～13:45 エアロ（中級） 14:05～14:50 山口	オリジナルアクア （有料） 7月19日開催 13:15～14:00 和山	初級② 有料スクール 13:00～13:55 浜崎			
13																										13
14	ファンムーブ 14:05～14:50 ★50名 田中（美）																									14
15	フラダンス 15:05～15:50 ★50名 フアリ（井上）	グループブレスン （有料） 正しい姿勢教室 7月14日開催 14:45～15:45 豊田			エナジーマーブ 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 14:45～15:30 ★30名 KATTA			ピラティスシェイプ バランス60 14:55～15:40 ★40名 大島	シンプルステップ 15:00～15:40 ★20名 杉本											15	
16																										16
17	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） 7月9.16 23.30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			プライベート レッスン （有料） 16:00～17:00 大島												17	
18																										18
19																										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 風音	OXIGENO 19:15～20:00 ★30名 日榮			エナジーマーブ 19:15～20:00 ★35名 和山	横太郎の スイママスター （有料） 7月2.9 16.23日開催 19:00～19:45			RADICAL POWER 19:30～20:15 ★35名 翔星	ZUMBA® 19:30～20:15 ★30名 鍛冶					入門 有料スクール 19:00～19:55 浜崎					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	FIGHT DO 20:20～21:05 ★50名 風音	ヨガ 20:10～20:55 ★30名 濱野														上級 有料スクール 20:00～20:55 浜崎						
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・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