

2026年 8月11日～8月16日 川西 特別タイムテーブル

	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	カンフーフィットネス 10:15～10:45 ★50名 濱野	ワインヤサ フロ-ヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田		ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野		平泳ぎ 10:00～10:30 ★25名 黒川		コアトレ withボール1 9:30～10:15 ★35名 和泉				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	
11	ファンム-プ 11:00～11:45 ★50名 津江	太極拳 11:15～11:45 ★25名 濱野			シンプルム-プ 10:35～11:15 ★50名 広野	入門太極拳 11:15～12:00 ★25名 濱野	バタフライ 10:35～11:20 ★25名 黒川	5週目の場合 個人メドレー	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	クロール中・上級 10:15～11:00 ★25名 黒川		RADICAL POWER 10:45～11:30 ★35名 翔皇	卓球 フリータイム 10:15～11:00 ★16名			35min.動 10:55～11:30 ★50名 田中（美）			入門 有料スクール （月3回） 11:00～11:55 浜崎	エナジ-ム-プ 11:00～11:45 ★50名 富田		クロール 10:30～11:15 ★25名 高畑		11	
12	KOJI AERO ～ラテン～ 12:00～12:45 ★50名 和山		バタフライ 12:00～13:00 ★25名 日栄		シンプルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野		35min.股 11:30～12:05 ★30名 松原		X55 11:45～12:30 ★35名 高畑		クロール 12:00～12:45 ★25名 黒川		ZUMBA® 11:45～12:30 ★50名 片岡	ストレッチボール 11:45～12:15 ★25名 野田	グル-プレッスン （有料） 11:50～12:50 黒川	オリジナルム-プ ～ラテン～エアロ～ 11:45～12:30 ★50名 大森		背泳ぎ 12:00～12:45 ★25名 日栄		12:00～12:45 ファンム-プ ★50名 大森		初級① 有料スクール 12:00～12:55 浜崎		12		
13	35min.昇 13:15～13:50 ★35名 津江	鍛冶 KOJIYOGA （有料） 13:00～14:00 和山	ウェ-プア-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-プレッスン ボールwithモビバン （有料） 12:40～13:30 田中（美）	背泳ぎ 12:15～13:00 ★25名 黒川		ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 鍛冶	太極拳 （有料） 12:30～13:30 濱野		アクアヨガ 13:15～13:45 ★30名 豊田	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		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 大森		初級② 有料スクール 13:00～13:55 浜崎		13		
14	ファンム-プ 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		フィットネスパワーヨ カ 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-プ 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-プレッスン （有料） Gen's Studio 13:45～14:45 大森 機能改善ストレッチ 姿勢改善 コア・コア 13:45～14:45 和泉		フィットネス パワー・ヨガ1 14:00～14:45 ★30名 入江		プライベートレッスン （有料） 14:00～14:25		14		
15	FIGHT DO 15:15～16:00 ★50名 川添×高畑				エナジ-ム-プ 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-プ 14:45～15:30 ★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 大島	シンプルステップ 15:00～15:40 ★20名 杉本		OXIGENO 15:00～15:45 ★45名 日栄	ダンスエアロ 13:45～14:45 マルチステップ 15:00～16:00 山口		フィットネス パワー・ヨガ2 15:00～15:45 ★45名 入江	1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです				15		
16	MEGADANZ 16:15～17:00 ★50名 山口	グル-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） 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			X55 16:00～16:45 ★35名 翔皇×高畑		FIGHTDO 16:10～16:55 ★50名 入江	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-ム-プ 19:15～20:00 ★35名 和山	恒太郎の スイムマスター （有料） 19:00～19:45														19	
20					UBOUND 19:30～20:15 ★30名 風音	OXIGENO 19:15～20:00 ★30名 日栄																				20
21					FIGHT DO 20:30～21:15 ★50名 風音	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	アロマキャンドル ヨガ 20:15～21:00 ★25名 濱野																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