

2026年 10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					リラックスヨガ (旧)ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野				体幹強化・姿勢改善 トレーニング1 (旧)コアトレ withボール1 9:30~10:15 ★38名 和良	マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡															10	
	FIGHT DO 10:15~10:45 ★50名 野田	心身の調和ヨガ (旧)ヴィンヤサ フローヨガ 10:15~11:00 ★30名 奥田	35min.歩 10:00~10:35 ★30名 豊田			骨盤調整 エクササイズ (旧)簡単 コンディショニング (骨盤) 10:15~11:00 ★30名 翔里	クロール 10:00~10:30 ★25名 黒川		体幹強化・姿勢改善 トレーニング2 (旧)コアトレ withボール2 10:30~11:15 ★38名 和良	タオルを お持ちください	バタフライ 10:15~11:00 ★25名 黒川	5週目の場合 個人メドレー					足腰を鍛えるステップ (初級) (旧)シンブルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中(美)	nani Aloha (ナニアロハ) (旧)nani Aloha (フィットネススラ) 10:00~10:45 ★35名 堀田			体力向上ステップ (中級) (旧)エナジーステップ 10:00~10:45 ★35名 富田			11		
11	楽しいエアロ(初級) (旧)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		運動不足解消 エアロ(初級) (旧)シンブルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野		クロール中・上級 10:35~11:20 ★25名 黒川		体幹強化・姿勢改善 トレーニング2 (旧)コアトレ withボール2 10:30~11:15 ★38名 和良	1か2どちらかか ご参加となります。 ※内容は同じです	平泳ぎ 11:05~11:50 ★25名 黒川							35分エアロ(初級) (旧)35min.動 10:55~11:30 ★50名 田中(美)	グループブレスン (有料)		入門 有料スクール (月3回) 11:00~11:55 浜崎	脂肪燃焼エアロ(中級) (旧)エナジームーブ 11:00~11:45 ★50名 富田	グループブレスン (有料) コアトレ 10:30~11:30 大島		背泳ぎ 10:30~11:15 ★25名 高畑	トレーニング スイム45*レベル1* 11:20~12:05 ★25名 高畑
12	爽快エアロ(上級) (旧)KOJI AERO 〜ラテン〜 12:00~12:45 ★50名 和山		グループブレスン (有料) 倶楽部の スイムマスター 12:00~12:45 高畑		体調改善 運動(足腰) (旧)シンブルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野				X55 11:45~12:30 ★35名 高畑									元子の部屋 -下半身筋トレ &体幹- 12:00~12:30 津江	平泳ぎ 12:00~12:45 ★25名 日榮		楽しいエアロ(初級) (旧)ファンムーブ 12:00~12:45 ★50名 大森		初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎	13		
13					体調改善 運動(足腰) 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) 12:40~13:30 田中(美)			ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 鍛冶	太極拳 (有料) 12:30~13:30 濱野				FIGHT DO 12:50~13:35 ★50名 野田	リラックスヨガ (旧)ハタヨガ 12:50~13:35 ★30名 道場			滝汗爽快ステップ (上級) (旧)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 日榮		UBOUND 13:00~13:45 ★30名 大森	グループブレスン (有料) ステップ(中級) 13:00~13:45 エアロ(中級) 14:05~14:50 山口			初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎	14
14	35分ステップ(初心者) (旧)35min.昇 13:15~13:50 ★35名 津江	グループブレスン KOJIYOGA (有料) 13:00~14:00 和山	ウェーブアクア 13:30~14:15 ★30名 豊田		体幹強化ヨガ &ピラティス (旧)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			からだ引締めヨガ (旧)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			かんたん JAZZダンス (旧)かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★50名 大島	爽快エアロ(中級) (旧)ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本			FIGHT DO 13:55~14:40 ★50名 高畑	グループブレスン (有料) Gen's Studio 13:45~14:45 大森		からだ引締めヨガ1 (旧)フィットネス パワーヨガ1 14:00~14:45 ★45名 入江	ステップ& 筋コンディショニング 13:00~14:30 広野	プライベートレッスン (有料) 14:00~14:25	15		
15		グループブレスン (有料) 正しい姿勢教室 14:45~15:45 豊田			脂肪燃焼 エアロ(中級) (旧)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) 15:00~15:45 ★50名 大島	ハリハリで楽しむ ファンク (旧)ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★40名 大島			キレイ姿勢ピラティス (旧)ピラティスシェイプ バランス60 14:55~15:40 ★40名 大島	足腰を鍛えるステップ (初級) (旧)シンブルステップ 15:00~15:40 ★20名 杉本			OXIGENO 15:00~15:45 ★45名 日榮	機能改善ストレッチ 姿勢改善 コア・コア・コア 13:45~14:45 和良		からだ引締めヨガ2 (旧)フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★45名 入江	グループブレスン (有料) オリジナルアクア 14:45~15:30 和山		1か2どちらかか ご参加となります。 ※内容は同じです		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) 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	グループブレスン ラテン基本動作 ZUMBA® (有料) 16:00~17:30 鍛冶				X55 16:00~16:45 ★35名 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			18	
18																										
19																										20
20	FIGHT DO 19:15~20:00 ★50名 川添	楽しいエアロ(初級) (旧)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			脂肪燃焼エアロ(中級) (旧)エナジームーブ 19:15~20:00 ★35名 和山				RADICAL POWER 19:30~20:15 ★35名 翔里	ZUMBA® 19:30~20:15 ★30名 鍛冶			入門 有料スクール 19:00~19:55 浜崎								21	
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		FIGHT DO 20:20~21:05 ★50名 風音	リラックスヨガ (旧)ヨガ 20:10~20:55 ★30名 濱野			体力向上ステップ (旧)エナジー ステップ 20:15~21:00 ★35名 和山								上級 有料スクール 20:00~20:55 浜崎									

▼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