# ２０２４年 ８月　川西店タイムテーブル

## 火曜日

### スタジオ１

- ファンムーブ 10:00～10:45 ★50名 津江
- 整 35min.昇 11:05～11:40 ★35名 津江
- 脂肪抹消術 12:00～12:40 ★45名 南
- 整 ボール＆ストレッチ 13:00～13:40 ★35名 南
- ファンムーブ 14:05～14:45 ★50名 田中（美）
- フラダンス 15:00～15:45 ★50名 アアリ（井上）
- グループレッスン カラダ調整 （有料） 16:00～17:00 広野
- FIGHTDO 19:05～19:50 ★50名 川添
- オリジナル ムーブ ～ダンスエアロ～ 20:10～20:55 ★50名 山口

### スタジオ２

- ヴィンヤサ フローヨガ 10:15～11:00 ★30名 奥田
- ストレッチポール 11:15～11:45 ★25名 野田
- KOJI AERO ～ラテン～ 【有料】 12:00～12:45 ★30名 和山
- グループレッスン （有料） ラテン基本動作 ＆ ZUMBA 8月6日開催 13:00～14:30 鍛治 KOJIYOGA 8月20、27日開催 13:00～14:00 和山
- グループレッスン （有料） 8月6日開催 正しい姿勢教室 8月20日開催 元気に歩くための 歩行教室 14:45～15:45 豊田
- ファンムーブ 19:15～20:00 ★35名 山口
- KIMAX 20:20～21:05 ★21名 川添

### プール

- 35min.歩 10:00～10:35 ★30名 豊田
- 35min.動 11:15～11:50 ★30名 丸澤
- ウェーブアクア 13:30～14:15 ★30名 豊田

### スカッシュ

## 水曜日

### スタジオ１

- ハタヨガ 9:30～10:15 ★45名 広野
- シンプルムーブ 10:35～11:15 ★50名 広野
- 整 シンプルステップ 11:35～12:15 ★35名 広野
- 体調改善 運動（足裏） 12:35～13:20 ★45名 松原
- ヨガ＆ ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★40名 田中（美）
- エナジームーブ 14:55～15:40 ★50名 堀田
- 入門 有料スクール 19：00～19：55 浜崎
- UBOUND 19:25～20:00 ★30名 本間
- 入門 有料スクール 20：00～20：55 浜崎
- RADICAL POWER 20:20～21:05 ★35名 本間

### スタジオ２

- FIGHTDO 10:30～11:00 ★30名 廣瀬
- MEGADANZ 【有料】 11：25～12：10 廣瀬
- グループレッスン ポールwithモビバン （有料） 8月7、21、28日開催 12:40～13:30 田中（美）
- ヨガ 20:10～20:55 ★30名 須野

### プール

- 背泳ぎ 10:00～10:45 ★25名 黒川
- はじめてスイミング 10:50～11:20 ★25名 黒川
- 35min.銀 11:30～12:05 ★30名 松原
- 平泳ぎ 12:15～13:00 ★25名 黒川

### スカッシュ

- 中級 有料スクール 13：00～13：55 松本
- 初級 有料スクール 14：00～14：55 松本
- プライベートレッスン （有料） 15：00～15：25

## 木曜日

### スタジオ1

- マナフラ 9:30～10:15 ★50名 片岡
- 整 ヨガ＆ピラティス with ﾎﾞｰﾙ 10：30～11：15 ★35名 和貝
- X55 11:45～12:25 ★35名 高畑
- ZUMBA® （有料） 12:45～13:30 ★30名 鍛治
- フィットネス パワーヨガ 13:50～14:35 ★45名 鍛治
- ファンク （HIPHOP） 15:00～15:45 ★50名 大島
- カラダ 調整体操 16:15～17:00 ★35名 広野
- 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
- フィットネス パワーヨガ 18:50～19:35 ★45名 広野
- エナジーステップ 20:15～21:00 ★35名 和山

### スタジオ2

- 太極拳 （有料） 8月1、8、22、29日開催 12:15～13:15 ★10名 須野
- ストレッチポール 14:05～14:35 ★25名 山嵜
- プライベート （有料） 16:15～17:15 大島 ジャズダンス （有料） 8月8、15、22、29日開催 16:00～17:00 MEIKO
- エナジームーブ 19:15～20:00 ★35名 和山

### プール

- クロール 10:15～11:00 ★25名 黒川
- バタフライ 11:05～11:50 ★25名 黒川
- クロール中・上級 12:00～12:45 ★25名 黒川
- 距離を泳ぐ ための泳法 （有料） 8月15日開催 12:55～13:55 豊田
- はじめてクロール 14:00～14:30 ★25名 豊田

### スカッシュ

- 初級 有料スクール 13：00～13：55 江崎
- 中級 有料スクール 14：00～14：55 江崎
- プライベートレッスン （有料） 15：00～15：25

## 金曜日

### スタジオ1

- おはよう エクササイズ 9:45～10:30 ★50名 豊田
- 背骨 コンディショニング 10:45～11:30 ★45名 瀬戸
- 整 ZUMBA® 11:45～12:30 ★50名 瀬戸
- RADICAL POWER 12:50～13:35 ★35名 瀬際
- エナジーステップ 13:50～14:35 ★35名 大島
- ピラティスシェイプ バランス60 14:55～15:40 ★40名 大島
- プライベート レッスン （有料） 16:00～17:00 大島
- ZUMBA® 19:15～20:00 ★50名 鍛治
- FIGHT DO 20:30～21:15 ★50名 寺澤

### スタジオ2

- 卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名
- ハタヨガ 12:50～13:35 ★30名 道場
- ファンムーブ 13:55～14:40 ★35名 杉本
- シンプルステップ 15:00～15:40 ★20名 杉本
- X55 19:10～19:50 ★20名 寺澤

### プール

- グループレッスン （有料） バタ足&ｷｯｸ&ﾌﾞﾚｽ特訓 8月9日開催 平泳ぎｷｯｸ&横泳ぎ 8月23日開催 11:50～12:50 ★20名 黒川
- 35min.歩 13:00～13:35 ★30名 豊田
- 35min.銀 13:40～14:15 ★30名 豊田

### スカッシュ

- 入門 有料スクール 19：00～19：55 江崎
- 上級 有料スクール 20：00～20：55 江崎

タオルを お持ちください

5週目の場合 個人メドレー

## 土曜日

### スタジオ１

- シンプルステップ 10:00～10:40 ★35名 田中（美）
- 35min.動 10:55～11:30 ★50名 田中（美）
- 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
- OXIGENO 13:55～14:40 ★45名 寺澤
- FIGHTDO 15:00～15:40 ★50名 寺澤
- X55 16:00～16:40 ★35名 本間

### スタジオ２

- nani Aloha （フィットネスフラ） 10:00～10:45 ★35名 堀田
- グループレッスン （有料） MEGADANZ 8月10日 12:15～13:15 吉見 ストレッチーズ 8月17日 11:45～12:30 南
- グループレッスン （有料） Gen's Studio 8月3日 13:45～14:45 大森 機能改善ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 8月10日開催 姿勢改善 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 8月17日開催 13:40～14:40 和貝

### プール

### スカッシュ

- 入門 有料スクール （月3回） 11：00～11：55 浜崎

## 日曜日

### スタジオ１

- エナジーステップ 10:00～10:45 ★35名 富田
- エナジームーブ 11:00～11:45 ★50名 富田
- POWER CARDIO 12:00～12:40 ★35名 瀬際
- UBOUND 13:00～13:40 ★30名 杉山
- 整 フィットネス パワーヨガ1 14:00～14:45 ★45名 入江
- フラダンス 15:05～15:50 ★50名 アアリ（大倉）
- FIGHTDO 16:10～16:55 ★50名 高畑

### スタジオ２

- グループレッスン （有料） コアトレ 8月25日開催 10:30～11:30 大島
- グループレッスン （有料） 8月11日・山口 12:50～13:35 13:55～14:40 8月11日・和山 12:45～13:30 13:40～14:25 8月25日・広野 13:00～14:30
- フィットネス パワーヨガ2 15:00～15:45 ★30名 入江
- 卓球 フリータイム 16:05～16:50 ★16名

1か2どちらかの ご参加となります。 ※内容は同じです

### プール

- クロール 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
- オリジナルアクア （有料） 8月18日開催 14:45～15:30 和山

### スカッシュ

- 初級① 有料スクール 12：00～12：55 浜崎
- 初級② 有料スクール 13：00～13：55 浜崎
- プライベートレッスン （有料） 14：00～14：25

**▼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。

グンゼスポーツ川西　☎072-755-3119　【営業時間】火～金　9:00～22:00　・　土日祝　9:00～18:00　・　月　休館日　　**※有料プログラムの料金、開催日などの詳細はお気軽にフロントまでお伺いください**