

2024年9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		ファンムーブ 10:00~10:45 ★50名 津江	ヴィンヤセ フロヨーガ 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				マナフラ 9:30~10:15 ★50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 (フィットネスフロア) 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	整	35min.昇 11:05~11:40 ★35名 津江	ストレッチャ ボール 11:15~11:45 ★25名 野田	35min.動 11:15~11:50 ★30名 丸澤		シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	FIGHTDO 10:30~11:00 ★30名 廣瀬		はじめてスイミング 10:50~11:20 ★25名 黒川	整 ヨガ&ピラティス withハート 10:30~11:15 ★35名 和良	OXIGENO 10:15~11:00 ★30名 本馬	クロール 10:15~11:00 ★25名 黒川		タオルを お持ちください	5週目の場合 個人メドレー	タートルを お持ちください	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	エナジームーブ 11:00~11:45 ★50名 高畑	グループレッスン (有料) 9月22日開催 10:30~11:30 大島	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	
12		脂肪燃焼術 12:00~12:40 ★45名 南	KOJI AERO 〜ラテン〜 12:00~12:45 ★30名 和山			シンプルステップ 11:30~12:15 ★35名 広野	MEGADANZ 【有料】 11:25~12:10 廣瀬		35min.筋 11:30~12:05 ★30名 松原	X55 11:45~12:25 ★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 瀬戸		グループレッスン (有料) 背泳ぎ+特訓 9月13日開催 9月27日開催 11:50~12:50 ★20名 黒川		オリジナルムーブ 〜ラテン〜 11:45~12:30 ★50名 大森	グループレッスン (有料) MEGADANZ 9月21日 12:15~13:15 吉見 ストレッチーズ 9月28日 南		POWER CARDIO 12:00~12:40 ★35名 瀬藤		初級① 有料スクール 12:00~12:55 浜崎			
13	整	ボール& ストレッチャ 13:00~13:40 ★35名 南	グループレッスン (有料) ラテン基本動作 & ZUMBA 9月3日開催 13:00~14:30 鍛冶 KOJIYOGA 9月10、17、 24日開催 13:00~14:00 和山	ウェーブアーク 13:30~14:15 ★30名 豊田		体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン (有料) 9月4、11、18、 25日開催 12:40~13:30 田中(美)			ZUMBA@ 12:45~13:30 ★30名 鍛冶		距離を泳ぐ ための泳法 (有料) 9月19日開催 12:55~13:55 豊田	初級 有料スクール 13:00~13:55 江崎	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 ステップ 12:45~13:30 ★45名 大森		UBOUND 13:00~13:40 ★30名 杉山	グループレッスン (有料) 9月8日・山崎 12:50~13:35 13:55~14:40 9月15日・和山 12:45~13:30 13:40~14:25 9月22日・広野 13:00~14:30	初級② 有料スクール 13:00~13:55 浜崎			
14		ファンムーブ 14:05~14:45 ★50名 田中(美)				ヨガ& ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)				フィットネス パワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶	ストレッチボール 14:05~14:35 ★25名 山崎	はじめてクロール 14:00~14:30 ★25名 豊田	エナジーステップ 13:50~14:35 ★35名 大島	ファンムーブ 13:55~14:40 ★35名 杉本		35min.筋 13:40~14:15 ★30名 豊田		OXIGENO 13:55~14:40 ★45名 寺澤		グループレッスン (有料) Gen's Studio 9月7日 13:45~14:45 大島 腰痛改善ヨガ 9月14日開催 20分*5回 9月21日開催 30分*5回 13:40~14:40 和良	フィットネス パワーヨガ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			グループレッスン (有料) 9月3日開催 正しい姿勢教室 9月17日開催 元気に歩くための 歩行教室 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		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 ハランス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			FIGHTDO 15:00~15:40 ★50名 寺澤			フィットネス パワーヨガ2 15:00~15:45 ★30名 入江	オリジナルアーク (有料) 9月15日開催 14:45~15:30 和山			
16																								1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	
17		グループレッスン 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			プライベート (有料) 16:15~17:15 大島 ジャズダンス (有料) 9月12、19、 26日開催 16:00~17:00 MEIKO					X55 16:00~16:40 ★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		
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															
19										フィットネス パワーヨガ 18:50~19:35 ★45名 広野	エナジームーブ 19:15~20:00 ★35名 和山			ZUMBA@ 19:15~20:00 ★50名 鍛冶	X55 19:10~19:50 ★20名 寺澤	倶楽部の スイムマスター (有料) 9月6、13、 20、27日開催 19:30~20:15 高畑									
20		FIGHTDO 19:05~19:50 ★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 19:25~20:00 ★30名 本間																			
21		オリジナル ムーブ 〜ダンス〜 20:10~20:55 ★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 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ください。