

川口市立戸塚スポーツセンター スタジオ ワンコインプログラム タイムスケジュール

2018.12.1 改訂
2019.1-3

【施設利用時間】(月～土)9:00～21:45 (日・祝)9:00～20:45 【最終チェックアウト】(月～土)22:00 (日・祝)21:00

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME	(ワンコインレッスン参加の注意事項)						
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	体育室	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:00	<p>※レッスン開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、参加券を配布致します。その際スタッフにワンコインレッスンチケットを提出ください。</p> <p>※下記表のように、参加人数が定員制となります。参加権の配布枚数が定員になり次第、受付を締め切らせて頂きます。ワンコインレッスンチケットをお持ちでも参加券の受取がない場合、定員により参加をお断りさせて頂くこととなりますのでご注意ください。</p> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>BODYPUMP X55</td> <td>25名</td> </tr> <tr> <td>BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロピクス (シンフリー・シェイフ) ホディケアコンディショニング らくらくピクス & コンディショニング</td> <td>30名</td> </tr> <tr> <td>BODYBALANCE (体育室)</td> <td>50名</td> </tr> </table> <p>※レッスン開始後の途中参加および途中退場は、安全管理上ご遠慮頂いております。レッスン途中で怪我や体調を崩されたお客様はインストラクターへお申し出の上ご退場下さい。</p> <p>※館内は温度調整を行っておりますが、水分補給や着衣等での体温調整もお願い致します。</p> <p>※インストラクターの代行やレッスン内容の変更がある場合は、代行掲示板にてお知らせ致します。</p> <p>※第4水曜日はメンテナンス休館日となります。</p> <p>※表中のマークの説明は下記を参照願います。</p>	BODYPUMP X55	25名	BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロピクス (シンフリー・シェイフ) ホディケアコンディショニング らくらくピクス & コンディショニング	30名	BODYBALANCE (体育室)	50名
BODYPUMP X55	25名														
BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロピクス (シンフリー・シェイフ) ホディケアコンディショニング らくらくピクス & コンディショニング	30名														
BODYBALANCE (体育室)	50名														
30		9:30～10:30	9:30～10:15 ポディケア コンディショニング 鈴木 優子	9:45～10:45	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:00							
10:00		シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	10:20～11:00 シンフリーエアロ 鈴木 優子	BODYBALANCE 山田 千亜紀	BODYPUMP 屋間 真紀	BODYBALANCE 未永 ゆう子	BODYBALANCE 未永 ゆう子	30							
30		11:00～12:00			11:00～12:00	11:00～12:00	10:50～11:50	10:00							
11:00		BODYPUMP 遠嶋 陸大			BODYCOMBAT 屋間 真紀	BODYCOMBAT 遠嶋 陸大	シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	30							
30		12:00			12:25～13:25		12:10～13:10	11:00							
12:00	12:15～13:15	12:30～13:15			BODYBALANCE 未永 ゆう子	13:00～14:15	BODYPUMP 沢田 文	30							
30	ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子	コアクロス テック & 30 Michiyo			13:45～14:45	BODYJAM テック & 60 Michiyo	13:30～14:30	13:00							
13:00	13:30～14:45	13:45～14:45			シンフリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一		BODYCOMBAT 上出 真	30							
30	MEGADANZ テック & 60 Michiyo	シンフリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一				15:00～16:00	14:45～15:45	14:00							
14:00	15:15～16:00		15:15～16:15				BODYATTACK 上出 真	30							
30	コアクロス テック & 30 Michiyo		らくらくピクス & コンディショニング 河原 麻代			15:15～16:00	16:00～17:00	15:00							
15:00						BODYCOMBAT 遠嶋 陸大		30							
30							BODYBALANCE 上出 真	16:00							
16:00								30							
30								17:00							
17:00								30							
30								18:00							
18:00								30							
30								19:00							
19:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00		19:00～19:45	19:00～20:00	19:00～19:45	19:00							
30	BODYPUMP 遠嶋 陸大	BODYCOMBAT 小野 竜	BODYPUMP 上出 真		コアクロス テック & 30 Michiyo	BODYBALANCE 上出 真	コアクロス テック & 30 Michiyo	30							
20:00	20:30～21:30	20:30～21:30	20:30～21:30		20:15～21:30	20:30～21:30	20:15～21:30	20:00							
30	X55 遠嶋 陸大	BODYBALANCE 小野 竜	BODYATTACK 上出 真		MEGADANZ テック & 60 Michiyo	BODYCOMBAT 上出 真	BODYJAM テック & 60 Michiyo	30							
21:00							19:00～21:00	21:00							
30								30							
22:00								22:00							

*団体貸切は事前登録・予約が必要です。

*グレー地が1月から変更・追加になったレッスンです。

*BODYJAM・MEGADANZ・コアクロス の3つのレッスンはテック(15分)後の入場が可能です。

レッスン会場への入室はレッスン開始10分前となります。(水曜日の体育室でのBODYBALANCEのみ、レッスン開始20分前とさせていただきます。)