

川口市立戸塚スポーツセンター スタジオワンタイムプログラム タイムテーブル

2020.10月1日～

※コロナ禍での対応版です 第2波など不測の事態があった場合は
予告なく変更の可能性がございます 予めご了承ください。

【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 <small>※第4水曜はメンテナンス休所日</small>	木	金	土	日	TIME	(ワンタイムレッスン参加の注意事項)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00								9:00	※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タイムレッスンチケットをご提出ください。 土曜日のボディアクアコンディショニングのみ15分前から参加券を配布いたします。
30		9:30～10:15 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	9:30～10:15 ボディアクア コンディショニング 鈴木 優子	10:00～10:45 BODYCOMBAT45 風間 真紀 時間変更	9:30～10:15 BODYBALANCE45 末永 ゆう子	9:15～10:00 ボディアクア コンディショニング 鈴木 優子	9:30～10:15 BODYBALANCE45 末永 ゆう子	30	
10:00	1・3・5 週目 BODYCOMBAT 2・4 週目 BODYATTACK	11:00～11:45 週替LES Mills45 遠嶋 陸大		11:00～11:45 BODYPUMP45 風間 真紀 時間変更		10:45～11:30 シンプリーエアロ & ストレッチ 鈴木 優子	11:00～11:45 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	10:00	※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。ワンタイム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。
30			12:30～13:15 BODYPUMP45 遠嶋 陸大	11:30～12:15 週替リ レッスン Michiyo	12:00～12:45 BODYCOMBAT45 田原 勇貴 担当変更			30	
12:00	12:45～13:30 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子		12:30～13:15 ZUMBA & ストレッチ 中川 彩子	12:30～13:15 BODYBALANCE45 末永 ゆう子		1・3・5 週目 BODYCOMBAT 2・4 週目 BODYATTACK	12:30～13:15 BODYPUMP45 沢田 文	12:00	
30		14:00～14:45 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	14:00～14:45 X55 遠嶋 陸大	14:00～14:45 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	13:30～14:15 BODYJAM45 Michiyo			14:00～14:45 週替LES Mills45 遠嶋 陸大	30
14:00	14:15～15:00 MEGADANZ45 Michiyo		15:30～16:15 かんたんエアロ & ストレッチ 河原 麻代		15:00～15:45 コアクロス テック & 30 Michiyo		15:15～16:00 BODYPUMP45 小川 貢弘	14:00	
30	15:45～16:30 コアクロス テック & 30 Michiyo						15:30～16:15 BODYJAM45 田原 勇貴	30	
15:00		19:00～19:45 BODYCOMBAT45 小野 竜	19:15～20:00 BODYPUMP45 遠嶋 陸大 時間・担当変更	19:00～19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	19:15～20:00 BODYPUMP45 小川 貢弘 時間・担当変更		17:30～18:15 BODYCOMBAT45 小川 貢弘	15:00	
30		20:30～21:15 BODYBALANCE45 小野 竜	20:45～21:30 BODYATTACK45 遠嶋 陸大 時間変更	20:30～21:15 MEGADANZ45 Michiyo	20:45～21:30 BODYATTACK45 小川 貢弘 時間・担当変更		17:30～18:15 BODYPUMP45 岩田 奈緒美 担当変更	30	
17:00							19:00～19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	17:00	
30								30	
18:00								18:00	
30								30	
19:00	19:15～20:00 BODYPUMP45 鈴木 優斗 時間変更						19:00～19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	18:00	
30								30	
20:00	20:45～21:30 BODYCOMBAT45 田原 勇貴 時間変更							19:00	
30								30	
21:00								20:00	
30								30	
22:00								21:00	
								22:00	

(ワンタイムレッスン参加の注意事項)

※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タイムレッスンチケットをご提出ください。
土曜日のボディアクアコンディショニングのみ15分前から参加券を配布いたします。

※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。ワンタイム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。

BODYPUMP X55	12名
BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロビクス (シンプリー・シェイプ) ボディアクアコンディショニング かんたんエアロ	12名
BODYBALANCE 週替りレッスン (体育室)	20名

※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。

※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。

※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。

※第4水曜日はメンテナンス休所日となります。

※表中のマークの説明は下記を参照願います。

- …初心者の方から楽しめます
- …ダンスクラス

*団体貸切は事前登録・予約が必要です。

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。

