

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

2021.1月更新

※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	<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。</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。</p> <table border="1"> <tr> <td>BODYPUMP X55</td> <td>15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 (シンプリー・シェイブ) ボディアクアコンディショニング かんたんエアロ</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>BODYBALANCE 週替りレッスン (体育室)</td> <td>25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所日となります。</p> <p>※表中のマークの説明は下記を参照願います。</p>	BODYPUMP X55	15名	BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロピクス (シンプリー・シェイブ) ボディアクアコンディショニング かんたんエアロ	15名	BODYBALANCE 週替りレッスン (体育室)	25名
BODYPUMP X55	15名														
BODYCOMBAT BODYBALANCE (スタジオ) BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ コアクロス ZUMBA エアロピクス (シンプリー・シェイブ) ボディアクアコンディショニング かんたんエアロ	15名														
BODYBALANCE 週替りレッスン (体育室)	25名														
30	<p>1・3・5 週目 BODYCOMBAT</p> <p>2・4 週目 BODYATTACK</p>	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 BODYBALANCE45 内山 千恵美	9:30~10:15 BODYPUMP45 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							
10:00		11:00~11:45 週替LESMILLS45 遠嶋 陸大			11:00~11:45 BODYCOMBAT45 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							
30															
11:00															
30															
12:00															
30		12:45~13:30 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子	12:30~13:15 BODYPUMP45 岩田 奈緒美 担当変更	12:30~13:15 ZUMBA & ストレッチ 中川 彩子	12:30~13:15 BODYBALANCE45 末永 ゆう子	12:00~12:45 BODYCOMBAT45 田原 勇貴		12:30~13:15 BODYPUMP45 沢田 文							
13:00															
30															
14:00		14:15~15:00 MEGADANZ45 Michiyo	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LESMILLS45 遠嶋 陸大							
30															
15:00															
30		15:45~16:30 コアクロス テック & 30 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		15:30~16:15 BODYJAM45 田原 勇貴							
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00		19:15~20:00 BODYPUMP45 鈴木 優斗	19:00~19:45 BODYJAM45 Michiyo プログラム担当変	19:15~20:00 BODYPUMP45 遠嶋 陸大	19:00~19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	19:15~20:00 BODYPUMP45 小川 貢弘	19:00~19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	17:00~17:45 BODYPUMP45 岩田 奈緒美 時間変更							
30															
20:00															
30	20:45~21:30 BODYCOMBAT45 田原 勇貴	20:30~21:15 コアクロス テック & 30 Michiyo プログラム担当変	20:45~21:30 BODYATTACK45 遠嶋 陸大	20:30~21:15 MEGADANZ45 Michiyo	20:45~21:30 BODYATTACK45 小川 貢弘	20:30~21:15 BODYJAM45 Michiyo	17:30~18:15 BODYCOMBAT45 小川 貢弘								
21:00															
30															
22:00															

*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。

