

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

2021.4.1更新

【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。 土曜日のボディーケ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>
30		9:30～10:30 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	9:30～10:30 ボディーケア コンディショニング 鈴木 優子	10:00～11:00 BODYBALANCE 内山 千恵美	9:30～10:30 BODYPUMP 風間 真紀	9:30～10:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	9:15～10:15 ボディーケア コンディショニング 鈴木 優子	9:30～10:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	
10:00		11:00～12:00 週替り LES MILLS 遠嶋 陸大		11:00～12:00 BODYCOMBAT 風間 真紀	11:00～12:00 BODYCOMBAT 風間 真紀		10:45～11:45 シンプリーエアロ & ストレッチ 鈴木 優子	11:00～12:00 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	
30	1・3・5 週目 BODYCOMBAT 2・4 週目 BODYATTACK			11:30～12:45 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	12:00～13:00 BODYCOMBAT 田原 勇貴			12:30～13:30 BODYPUMP 沢田 文	
12:00		12:30～13:30 BODYPUMP 岩田 奈緒美	12:30～13:30 ZUMBA & ストレッチ 中川 彩子	12:30～13:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	13:30～14:45 BODYJAM テック & 60 Michiyo			12:30～13:30 BODYPUMP 沢田 文	
30	12:45～13:45 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子			14:00～15:00 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	14:00～15:00 BODYJAM テック & 60 Michiyo			14:00～15:00 週替り LES MILLS 遠嶋 陸大	
13:00		14:00～15:00 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	14:00～15:00 X55 遠嶋 陸大	15:30～16:30 かんたんエアロ & ストレッチ 河原 麻代	15:15～16:00 コアクロス テック & 30 Michiyo			15:30～16:30 BODYJAM 田原 勇貴	
30	14:15～15:30 BODYJAM テック & 60 Michiyo			17:30～18:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘	17:30～18:30 BODYPUMP 田原 勇貴			15:15～16:15 BODYPUMP 小川 貢弘	
15:00		19:00～20:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	19:00～20:00 BODYPUMP 遠嶋 陸大	19:00～19:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	19:00～20:00 BODYPUMP 小川 貢弘			16:45～17:45 BODYCOMBAT 小川 貢弘	
30	16:00～16:45 コアクロス テック & 30 Michiyo			20:15～21:30 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	20:30～21:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘			17:00～18:00 BODYPUMP 岩田 奈緒美	
16:00		20:30～21:30 BODYJAM 田原 勇貴	20:30～21:30 BODYATTACK 遠嶋 陸大					18:00	
30	17:00							30	
17:00								19:00	
30	19:00～20:00 BODYCOMBAT 田原 勇貴							30	
18:00								19:00	
30	20:00							30	
19:00								19:00	
30	20:30～21:30 BODYPUMP 田原 勇貴							30	
20:00								20:00	
30								30	
21:00								21:00	
30								30	
22:00								22:00	

BODYPUMP X55	15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) ボディーケ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)	20名

※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。
土曜日のボディーケ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。

※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。
*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。

