

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

2021.11.12更新

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

【施設利用時間】(月~土) 9:00~20:45 (日・祝) 9:00~20:45 【最終チェックアウト】(月~土) 21:00 (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		9:30~10:30 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	9:30~10:30 ボディアクア コンディショニング 鈴木 優子	9:30~10:30 BODYPUMP 風間 真紀	9:30~10:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	9:15~10:15 ボディアクア コンディショニング 鈴木 優子	9:30~10:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	9:00		
10:00	1・3・5 週目 BODYCOMBAT 2・4 週目 BODYATTACK	11:00~12:00 週替り LESMILLS 遠嶋 陸大	10:00~11:00 BODYBALANCE 内山 千恵美	11:00~12:00 BODYCOMBAT 風間 真紀	12:00~13:00 BODYCOMBAT 田原 勇貴	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	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		12:30~13:30 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 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	15:15~16:15 BODYPUMP 小川 貢弘	12:30~13:30 BODYPUMP 沢田 文		11:00
12:00		14:00~15:00 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	11:30~12:45 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	12:30~13:30 BODYCOMBAT 田原 勇貴	15:15~16:00 コアクロス テック & 30 Michiyo	17:30~18:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘	12:30~13:30 BODYCOMBAT 田原 勇貴	12:00		
30	12:45~13:45 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子	14:00~15:00 X55 遠嶋 陸大	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 MEGADANZ テック & 60 Michiyo			13:30~14:45 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	15:30~16:30 BODYJAM 田原 勇貴	12:30~13:30 BODYPUMP 沢田 文	13:00
13:00		15:30~16:30 かんだんエアロ & ストレッチ 河原 麻代	15:30~16:30 かんだんエアロ & ストレッチ 河原 麻代	14:00~15:00 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	17:30~18:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘	19:00~21:00 団体貸切	14:00~15:00 週替り LESMILLS 遠嶋 陸大	14:00		
30	14:15~15:30 BODYJAM テック & 60 田原 勇貴	18:00~19:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	18:00~19:00 BODYCOMBAT 遠嶋 陸大	15:00			15:15~16:15 BODYPUMP 小川 貢弘	15:30~16:30 BODYJAM 田原 勇貴	14:00~15:00 週替り LESMILLS 遠嶋 陸大	15:00
14:00		18:00~19:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	18:00~19:00 BODYCOMBAT 遠嶋 陸大	15:00	16:00~16:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	17:00~18:00 BODYPUMP 岩田 奈緒美	15:30~16:30 BODYJAM 田原 勇貴	16:00	※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。	
30	16:00~16:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	16:00	17:00~18:00 BODYPUMP 岩田 奈緒美	18:00	17:00~18:00 BODYPUMP 岩田 奈緒美	16:00		
15:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	17:00	17:30~18:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘	19:00	17:30~18:30 BODYPUMP 岩田 奈緒美	17:00	※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。	
30	16:00~16:45 コアクロス テック & 30 Michiyo	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	18:00	18:00	19:00	18:00	18:00		
16:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	19:00	19:00	20:00	19:00~21:00 団体貸切	19:00	※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。	
30	17:00	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	19:30~20:30 BODYCOMBAT 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 小川 貢弘	20:00	19:00~21:00 団体貸切	20:00		
17:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	20:00	20:00	21:00	19:00~21:00 団体貸切	20:00	※第4水曜日はメンテナンス休所日となります。	
30	18:00	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	21:00	21:00	22:00	19:00~21:00 団体貸切	21:00		
18:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	22:00	22:00	23:00	19:00~21:00 団体貸切	22:00	※表中のマークの説明は下記を参照願います。	
30	19:00	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	23:00	23:00	24:00	19:00~21:00 団体貸切	23:00		
19:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	24:00	24:00	25:00	19:00~21:00 団体貸切	24:00	📍	…初心者の方から楽しめます
30	19:15~20:30 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	25:00	25:00	26:00	19:00~21:00 団体貸切	25:00	🎵	…ダンスクラス
20:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	26:00	26:00	27:00	19:00~21:00 団体貸切	26:00		
30	21:00	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	27:00	27:00	28:00	19:00~21:00 団体貸切	27:00		
21:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	28:00	28:00	29:00	19:00~21:00 団体貸切	28:00		
30	22:00	19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	29:00	29:00	30:00	19:00~21:00 団体貸切	29:00		
22:00		19:30~20:30 BODYJAM 田原 勇貴	19:30~20:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	30:00	30:00	31:00	19:00~21:00 団体貸切	30:00		

*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。

