

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

2021.12.6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) 9:00~21:45 (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。 ※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		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	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	
10:00								10:00	
30		11:00~12:00 X55 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	
11:00								11:00	
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	11:45~13:00 BODYJAM テック & 60 田原 勇貴			11:00	
12:00								12:00	
30	12:45~13:45 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子							12:30	
13:00		14:00~15:00 シンプリーエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一						13:00	
30								13:00	
14:00	14:15~15:15 BODYCOMBAT 田原 勇貴							14:00	
30								14:00	
15:00								15:00	
30								15:00	
16:00	16:00~16:45 コアクロス テック & 30 Michiyo		15:30~16:30 かんだんエアロ & ストレッチ 河原 麻代					16:00	
30								16:00	
17:00								17:00	
30								17:00	
18:00								18:00	
30								18:00	
19:00	19:00~20:15 MEGADANZ テック & 60 Michiyo	19:00~20:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	19:00~20:00 BODYPUMP 小川 貢弘	19:00~20:00 BODYCOMBAT 田原 勇貴	19:00~20:00 BODYPUMP 小川 貢弘			19:00	
30								19:00	
20:00		20:30~21:30 BODYPUMP 遠嶋 陸大	20:30~21:30 BODYCOMBAT 遠嶋 陸大	20:30~21:30 BODYJAM 田原 勇貴	20:30~21:30 BODYATTACK 小川 貢弘			20:00	
30								20:00	
21:00	20:45~21:30 コアクロス テック & 30 Michiyo							21:00	
30								21:00	
22:00								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 BODYBALANCE (スタジオ) コアクロス	15名
BODYCOMBAT BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ 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 かんだんエアロ	17名
BODYBALANCE 週替りレッスン (体育室)	30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。
*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。

