

# 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

2022.7.1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	<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> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"> <b>BODYBALANCE (スタジオ)</b>  <b>BODYPUMP</b>  <b>BODYCOMBAT</b>  <b>BODYATTACK</b>  <b>BODYJAM</b>  <b>MEGADANZ (スタジオ)</b>  <b>ZUMBA</b>  <b>コアクロス</b>  <b>エアロビクス</b>                      (シンプル・シェイプ)                      ホディケアコンディショニング                      かんたんエアロ                 </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">25名</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <b>BODYBALANCE</b> <b>MEGADANZ (体育室)</b> </td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">50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>	<b>BODYBALANCE (スタジオ)</b> <b>BODYPUMP</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>BODYATTACK</b> <b>BODYJAM</b> <b>MEGADANZ (スタジオ)</b> <b>ZUMBA</b> <b>コアクロス</b> <b>エアロビクス</b> (シンプル・シェイプ) ホディケアコンディショニング かんたんエアロ	25名	<b>BODYBALANCE</b> <b>MEGADANZ (体育室)</b>	50名
<b>BODYBALANCE (スタジオ)</b> <b>BODYPUMP</b> <b>BODYCOMBAT</b> <b>BODYATTACK</b> <b>BODYJAM</b> <b>MEGADANZ (スタジオ)</b> <b>ZUMBA</b> <b>コアクロス</b> <b>エアロビクス</b> (シンプル・シェイプ) ホディケアコンディショニング かんたんエアロ	25名												
<b>BODYBALANCE</b> <b>MEGADANZ (体育室)</b>	50名												
30		9:30～10:30 シェイプエアロ & ストレッチ 沢田 文	9:30～10:30 ボディケア コンディショニング 鈴木 優子	10:00～11:00 <b>BODYBALANCE</b> 内山 千恵美	9:30～10:30 <b>BODYPUMP</b> 風間 真紀	9:30～10:30 <b>BODYBALANCE</b> 末永 ゆう子	9:15～10:15 ボディケア コンディショニング 鈴木 優子	9:30～10:30 <b>BODYBALANCE</b> 末永 ゆう子		9:00			
10:00		11:00～12:00 <b>BODYCOMBAT</b> 遠嶋 陸大		11:00～12:00 <b>BODYCOMBAT</b> 風間 真紀	11:00～12:00 <b>BODYCOMBAT</b> 風間 真紀		10:45～11:45 シンプルエアロ & 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			
30	12:45～13:45 <b>ZUMBA</b> & ストレッチ 大場 三紗子	12:30～13:30 <b>BODYPUMP</b> 岩田 奈緒美	12:30～13:30 <b>ZUMBA</b> & ストレッチ 中川 彩子	12:30～13:30 <b>BODYBALANCE</b> 末永 ゆう子	12:00～13:00 <b>BODYJAM</b> 田原 勇貴			12:30～13:30 <b>BODYPUMP</b> 沢田 文		11:00			
11:00		14:00～15:00 シンプルエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	<b>BODYATTACK</b> 遠嶋 陸大	14:00～15:00 シンプルエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	13:30～14:30 コアクロス テック & ストレッチ Michiyo			14:00～15:00 週替り <b>LESMILLS</b> 遠嶋 陸大		12:00			
30	15:00～16:00 コアクロス テック & ストレッチ Michiyo		15:30～16:30 かんたんエアロ & ストレッチ 河原 麻代					15:30～16:30 <b>BODYJAM</b> 田原 勇貴		13:00			
12:00								15:15～16:15 <b>MEGADANZ</b> Michiyo		14:00			
30		19:00～20:00 <b>BODYCOMBAT</b> 田原 勇貴	19:00～20:00 <b>BODYATTACK</b> 遠嶋 陸大	19:00～20:00 <b>BODYPUMP</b> 小川 貢弘	19:00～20:00 コアクロス テック & ストレッチ Michiyo	19:00～20:00 <b>BODYPUMP</b> 小川 貢弘		16:45～17:45 コアクロス テック & ストレッチ Michiyo		15:00			
13:00		20:30～21:30 <b>BODYJAM</b> 田原 勇貴	20:30～21:30 <b>BODYBALANCE</b> 遠嶋 陸大	20:30～21:30 <b>BODYCOMBAT</b> 遠嶋 陸大	20:30～21:30 <b>BODYJAM</b> 田原 勇貴	20:30～21:30 <b>BODYATTACK</b> 小河 彩香		17:00～18:00 <b>BODYPUMP</b> 岩田 奈緒美		16:00			
14:00								18:15～19:15 <b>BODYPUMP</b> 小川 貢弘		17:00			
30								19:45～20:45 <b>BODYCOMBAT</b> 小川 貢弘		18:00			
15:00										19:00			
16:00										30			
17:00										30			
18:00										30			
19:00										30			
20:00										30			
21:00										30			
22:00										30			

\*団体貸切は事前登録・予約が必要です。

\*コアクロス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。

