

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	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	体育室	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00		9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30		9:15~10:15	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。
30		シェイプエアロ &ストレッチ 沢田文	ボディケア コンディショニング 鈴木 優子		BODYPUMP 尾間 真紀	BODYBALANCE 末永 ゆう子	9:30~10:30	9:30~10:30	
10:00			10:00~11:00				10:45~11:45	30	
30		11:00~12:00	内山 千恵美		11:00~12:00		11:00~12:00	10:00	
11:00		X55 遠嶋 陸大			BODYCOMBAT 尾間 真紀			30	
30			11:30~12:45				11:00~12:00	11:00	
12:00		12:30~13:30	MEGADANZ テック & 60 Michiyo		BODYJAM テック & 60 田原 勇貴			30	
30	12:45~13:45	BODYPUMP 岩田 奈緒美	ZUMBA &ストレッチ 中川 彩子		BODYBALANCE 未永 ゆう子			12:00	
13:00			14:00~15:00		12:30~13:30		12:30~13:30	11:00	
30		14:00~15:15	BODYATTACK 遠嶋 陸大		13:30~14:45			30	
30	BODYCOMBAT 鶴見 洋一				MEGADANZ テック & 60 Michiyo			13:00	
15:00	田原 勇貴		15:30~16:30		14:00~15:00		14:00~15:00	13:00	
30			かんたんエアロ &ストレッチ 河原 麻代		15:15~16:00			30	
16:00	16:00~16:45	コアクロス テック & 30 Michiyo			BODYCOMBAT テック & 30 Michiyo			14:00	
30					15:15~16:15			30	
17:00					15:30~16:30			15:00	
30					16:00~17:00			15:00	
18:00					17:00~18:00			16:00	
30					17:30~18:30			17:00	
19:00~20:15	MEGADANZ テック & 60 Michiyo	BODYATTACK 遠嶋 陸大	BODYPUMP 小川 貢弘		BODYCOMBAT 田原 勇貴			17:00	
19:00					18:00~19:00			18:00	
30					19:00~20:00			19:00	
20:00		20:30~21:30	20:30~21:30		19:00~20:00			30	
30	20:45~21:30	BODYPUMP 遠嶋 陸大	BODYCOMBAT 遠嶋 陸大		19:00~20:00			20:00	
21:00	コアクロス テック & 30 Michiyo				19:00~20:00			30	
30					19:00~21:00			21:00	…初心者の方から楽しめます
22:00								30	…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。

