

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

2023.1.4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> <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td> BODYBALANCE (スタジオ) BODYPUMP BODYCOMBAT BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ (スタジオ) ZUMBA コアクロス エアロビクス (シンプル・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 </td> <td>25名</td> </tr> <tr> <td>BODYBALANCE MEGADANZ (体育室)</td> <td>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>	BODYBALANCE (スタジオ) BODYPUMP BODYCOMBAT BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ (スタジオ) ZUMBA コアクロス エアロビクス (シンプル・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	25名	BODYBALANCE MEGADANZ (体育室)	50名
BODYBALANCE (スタジオ) BODYPUMP BODYCOMBAT BODYATTACK BODYJAM MEGADANZ (スタジオ) ZUMBA コアクロス エアロビクス (シンプル・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	25名												
BODYBALANCE MEGADANZ (体育室)	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 ボディーケア コンディショニング 鈴木 優子	10:00～11:00 BODYBALANCE 遠嶋 陸大	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								10:00					
30		11:00～12:00 BODYCOMBAT 遠嶋 陸大			11:00～12:00 BODYCOMBAT 風間 真紀	11:15～12:15 BODYJAM 田原 勇貴	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					
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	12:30～13:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子	12:45～13:45 BODYPUMP 小河 彩香	12:30～13:30 BODYPUMP 沢田 文	12:00					
12:00								12:00					
30	12:45～13:45 ZUMBA & ストレッチ 大場 三紗子							13:00					
13:00		14:00～15:00 シンプルエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	14:00～15:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	14:00～15:00 シンプルエアロ & ストレッチ 鶴見 洋一	14:15～15:15 BODYCOMBAT 小河 彩香		14:00～15:00 週替り LESMILLS 遠嶋 陸大	14:00					
30								14:00					
15:00			15:30～16:30 かんたんエアロ & ストレッチ 河原 麻代				15:30～16:30 BODYJAM 田原 勇貴	15:00					
30								15:00					
16:00							17:00～18:00 BODYPUMP 岩田 奈緒美	16:00					
30								16:00					
17:00								17:00					
30								17:00					
18:00							18:15～19:15 BODYPUMP 小川 貢弘	18:00					
30								18:00					
19:00	19:00～20:00 BODYCOMBAT 田原 勇貴	19:00～20:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大	19:00～20:00 BODYPUMP 小川 貢弘	19:00～20:00 コアクロス テック & ストレッチ 小川 貢弘	19:00～20:00 BODYATTACK いけち		19:00～21:00 団体貸切	19:00					
30								19:00					
20:00	20:30～21:30 BODYJAM 田原 勇貴	20:30～21:30 BODYBALANCE 遠嶋 陸大	20:30～21:30 BODYCOMBAT 小川 貢弘	20:30～21:30 BODYJAM 田原 勇貴	20:30～21:30 BODYCOMBAT いけち			20:00					
30								20:00					
21:00								21:00					
30								21:00					
22:00								22:00					

*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。

