2021.1〜

TRIAXIS TAKARAZUKA STUDIO&POOL TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン　□ は無料レッスン

月

スタジオ
- 9:10〜10:10 調整体操 米倉 久史
- 10:20〜11:00 エアロベーシック 大塚 茂之
- 11:10〜12:00 ボディコンディショニング 大塚 茂之
- 12:10〜13:00 フラダンス maco
- 13:15〜13:35 ストレッチ スタッフ
- 13:45〜14:30 ZUMBA 柴田 竜一
- 14:40〜15:30 コンディショニング MIKA
- 20:00〜20:40 STEPサーキット 大塚茂之
- 20:50〜21:30 ボディコンディショニング 大塚茂之

プール
- 9:30〜10:15 アクア45 松浦 陽子
- 有料 11:00〜12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (1コース)
- 12:30〜13:00 クロール スタッフ (2コース)
- 14:00〜14:30 アクア30 岡本 えみ
- 15:50〜16:50 キンダー (1コース)
- 16:55〜17:55 キッズ (2コース)
- 18:00〜19:00 ジュニア (2コース)

ヨガ
- 内容変更
- 有料 10:00〜11:00 ウォーキングヨガ 葛迫
- 有料 女性専用クラス 11:30〜12:30 シェイプアップヨガ 松村
- 有料 19:45〜20:45 自律神経調整ヨガ 〜夜Ver〜 松村

火

スタジオ
- 8:40〜9:00 ボールストレッチ
- 9:10〜9:40 青竹ピクス 斉藤 ともみ
- 9:50〜10:40 MITSURUオリジナル メタボアタック MITSURU
- 10:50〜11:50 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ
- 12:00〜12:30 T-MIX 斎藤 ともみ
- 12:40〜13:25 ボルドブラ 赤羽 美咲
- 13:35〜14:20 エアロミドル 赤羽 美咲
- 14:30〜15:30 ZUMBA 西部 美香
- 17:00〜18:10 KID'S バレエ キッズ&ジュニア
- 19:10〜19:55 オリジナルエアロ 丸澤 峰子
- 20:20〜21:05 ストリートダンス 福留 篤広

プール
- 9:30〜10:15 アクア45 吉田 真央
- 1月…バタフライ 2月…背泳ぎ 3月…平泳ぎ
- 11:30〜12:00 泳法基礎練習 スタッフ
- 有料 12:10〜12:50 水中歩行 スタッフ (1コース)
- 13:30〜14:00 水中ウォーキング スタッフ
- 14:45〜15:45 キンダー (1コース)
- 15:50〜16:50 キンダー (1コース)
- 16:55〜17:55 キッズ (2コース)
- 18:00〜19:00 ジュニア (2コース)

ヨガ
- 有料 10:00〜11:00 シェイプアップヨガ 門田
- 有料 20:30〜21:30 フローヨガ 川内

水

スタジオ
- 9:10〜10:10 気功 萬谷 美佐子
- 10:20〜10:50 STEPベーシック mako
- 11:00〜11:40 エアロベーシック mako
- 11:50〜12:20 ストレッチ30 武田 春美
- 12:35〜13:15 バレエ40 武田 春美
- 13:30〜14:30 A-ヨガ 坂本 美穂
- 14:40〜15:25 FIGHT DO 45 築山 茂雄
- 15:45〜16:45 HIPHOP ai
- 19:10〜19:55 バーベルエクササイズ 兵頭 圭
- 20:05〜21:05 FIGHT DO 60 兵頭 圭

プール
- 有料 9:30〜10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース)
- 有料 10:20〜11:20 クロール・背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース)
- 有料 11:30〜12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)
- 有料 12:40〜13:40 4泳法習得 前之園 さとみ (1コース)
- 14:45〜15:45 キンダー (1コース)
- 15:50〜16:50 キンダー (1コース)
- 16:55〜17:55 キッズ (2コース)
- 18:00〜19:00 ジュニア (2コース)

ヨガ
- 有料 11:00〜12:10 アンチエイジングヨガ70 門田
- 有料 13:00〜14:00 デトックスヨガ 門田
- 有料 20:00〜21:00 デトックスヨガ 坂本

木

スタジオ
- 9:10〜10:10 太極拳 中出 尚子
- 10:20〜11:00 リフレッシュムーブ 吾妻亜紀
- 11:10〜11:40 エアロベーシック 平田 智子
- 11:55〜12:40 T-MIX45 斎藤 ともみ
- 13:05〜13:50 調整体操 米倉 久史
- 14:00〜14:40 エアロミドル 米倉 久史
- 14:50〜15:35 バレトン HISASHI
- 16:30〜17:30 KID'S バレエ キンダー
- 17:35〜18:45 KID'S バレエ キッズ
- 19:30〜20:15 バクティフローヨガ 酒井 洋子
- 20:25〜21:25 SALSATION Toshiko

プール
- 9:45〜10:30 アクア45 平田 智子
- 12:15〜12:45 ウォーク&ジョグ
- 有料 13:00〜13:40 水中歩行 岡本 えみ (1コース)
- 14:00〜14:30 アクアコンディショニング スタッフ
- 15:50〜16:50 キンダー (1コース)
- 16:55〜17:55 キッズ (2コース)
- 18:00〜19:00 ジュニア (2コース)

ヨガ
- 有料 10:30〜11:30 フローヨガ 川内
- 有料 19:30〜20:30 シェイプアップヨガ 葛迫

金

スタジオ
- 9:10〜10:10 コアコンディショニング 緒方 俊之
- 10:20〜11:00 簡単STEP 緒方 俊之
- 11:10〜12:10 SALSATION 中橋 洋子
- 時間変更 12:20〜13:00 ボディーバランス 斎藤 ともみ
- 13:10〜13:40 トータルリカバリー30
- 13:50〜14:40 ZUMBA MIKA
- 14:50〜15:35 ジャズストレッチ 三室 寿樹
- 16:30〜17:30 KID'S 空手 キンダー
- 17:35〜18:35 KID'S 空手 キッズ
- 19:30〜19:45 エレメント15 MAKI
- 19:50〜20:35 MEGA DANZ 45 MAKI

プール
- 10:00〜10:45 アクア45 坂根 綾
- 13:15〜13:45 スキンダイブ (1コース)
- 有料 14:40〜15:20 水中歩行 スタッフ (1コース)
- 15:50〜16:50 キンダー (1コース)
- 16:55〜17:55 キッズ (2コース)
- 18:00〜19:00 ジュニア (2コース)

ヨガ
- 有料 11:00〜12:00 リセットヨガ 坂本
- 有料 20:00〜21:10 アンチエイジングヨガ70 坂本

土

スタジオ
- 9:20〜10:20 シンプルヨーガ 小寺 孝子
- 10:35〜10:55 POP PILATES20
- 11:10〜12:00 マットサイエンス 平田 智子
- 12:10〜12:50 STEPサーキット mako
- 13:00〜14:00 アロマコンディショニング mako
- 14:15〜15:00 はじめてジャズダンス 三室 寿樹
- 15:15〜16:00 バレトン HISASHI
- 有料 17:30〜18:30 フィットネスバレエ 武田 春美

プール
- 9:45〜10:30 アクア45 平田 智子
- 有料 11:00〜12:00 4泳法習得 伊与田 千暁 (1コース)
- 12:20〜13:20 土曜日ⓞ (1コース)
- 13:30〜14:30 土曜日① (2コース)
- 14:40〜15:40 土曜日② (2コース)
- 15:50〜16:50 土曜日③ (2コース)

ヨガ
- 有料 11:00〜12:10 アンチエイジングヨガ70 門田
- 有料 13:00〜14:00 シェイプアップヨガ 門田
- 有料 18:00〜19:00 自律神経調整ヨガ 〜夜Ver〜 坂本

日

スタジオ
- 9:20〜10:20 太極拳 丹川 松子
- 10:30〜11:15 ポルドブラ 井口 峻輔
- 11:30〜12:30 エアロミドル 井口 峻輔
- 内容変更 12:40〜13:40 ヨガ 松村 賀世子
- 13:50〜14:30 ピラティス 松村 賀世子
- 15:25〜16:25 KID'sバレエ キンダー&キッズ
- 16:30〜17:40 KID'S バレエ ジュニア

プール
- 9:00〜10:00 日曜日① (2コース)
- 10:10〜11:10 日曜日② (2コース)
- 11:20〜12:20 日曜日③ (2コース)

ヨガ
- 有料 11:00〜12:00 自律神経調整ヨガ 〜朝Ver〜 松村
- 有料 13:00〜14:00 デトックスヨガ 葛迫

- ★は予約制となります。ご予約は先着順です。営業開始時間よりフロントにて予約表にお名前をご記入の上ご参加ください。
- 水中レッスン時は全コース使用とさせていただきます。
- ミニボール・ストレッチポール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- 祝日の17:00以降開始のレッスンはございません。予めご了承ください。
- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。
- レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。
- スタジオ寸前にてレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン終了時間からとさせていただきます。

ナチュールスパ宝塚店へのプログラム参加について

2021年1月より、ナチュールスパ宝塚のスタジオ・プールレッスンは、定員が8名または10名となります。
その為、TRIAXIS宝塚店の会員様で、ナチュールスパ宝塚のプログラムに無料でご参加いただけるのは、「フルタイム・ホットヨガ会員」の会員様に限らせていただきます。