

2020年

【 4月1日~4月14日 特別プログラム 】

【 枚方店 】



	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール	スタジオ①	スタジオ②	フィットネス テラス	プール				
9:30																																
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 【中川】	10:00~10:45 HULA 【藤本】			10:00~10:35 35min.昇 【田辺】	10:00~10:45 姿勢改善教室 【藤原】			10:00~10:45 ファンムープ 【大西】	10:00~10:45 ジャイロキネシス 【栢田】			9:45~10:30 オリジナルムープ ～ラテン～ 【和山】	10:00~10:45 Sintex (背骨統合 エクササイズ) 【岸田】			10:00~10:45 エナジームープ 【大西】	10:00~10:45 ヒーリングヨガ 【湯沢】			10:00~10:40 シンプルステップ 【静】	10:15~11:00 ハタヨガ 【道場】			10:00~10:45 自力整体 【服部】							
11:00	11:05~11:50 エナジームープ 【中川】	11:05~11:50 ジャズダンス 【栢田】			11:00~11:45 ピラティス ベースック 【NAOMI】	11:05~11:40 35min.動 【田辺】			11:05~11:45 シンプルステップ 【大西】	11:15~11:50 35min.調 【栢田】			10:50~11:20 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムープ 【谷口】	11:00~11:45 有料 グループレッスン 筋膜こりほぐし 【NAOMI】			11:05~11:50 ZUMBA 【大西】	11:05~11:50 体調改善運動 【湯沢】			11:00~11:45 ZUMBA 【静】				11:15~11:45 フィットワーク 【服部】	10:30~11:15 コアオミックス 【SANA E】					
12:00	12:15~12:45 ユーバウンド 【TERU】	12:15~12:55 ボディメイク 【中川】			12:05~12:35 オキシジェノ 【TERU】	12:00~12:45 ファンムープ 【NAOMI】			12:05~12:50 自力整体 【服部】	12:15~13:00 オリジナルムープ 【松田】			11:55~12:30 AQ35min.動 【田辺】	12:20~12:55 35min.調 【NAOMI】			12:10~12:40 メガダンス 【本馬】	12:10~12:45 35min.動 【湯沢】			12:00~12:45 初級 スイム 【松田(和)】	12:10~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】			12:15~12:45 AQ35min.動 【田辺】	12:15~12:45 フィットワーク 【服部】					
13:00	13:15~13:45 フィットワーク 【TERU】	13:15~14:00 ハタヨガ 【栢田】			13:00~13:45 太極拳 【坂井】	13:05~13:35 メガダンス 【ASAMI】			13:15~13:45 ユーバウンド 【奥村】	13:20~14:00 ボディメイク 【兵頭】			12:45~13:30 初級 バタフライ 【谷口】	13:15~14:00 有料 グループレッスン 膝ヨガ 【NAOMI】			13:00~13:45 太極拳 【宮本】	13:10~13:40 オキシジェノ 【本馬】			13:00~13:30 フィットワーク 【TERU】	13:10~13:55 エナジームープ 【田辺】			13:15~13:45 オキシジェノ 【中島】	13:30~14:15 初級 クロール・背泳ぎ 【上月】						
14:00	14:15~15:00 健美操 【舟津】	14:20~15:05 ファンムープ 【松田】			14:10~14:55 エナジームープ 【片岡】	13:55~14:40 ウェービング ストレッチ 【ASAMI】			14:15~15:00 エナジームープ 【秋本】	14:25~15:00 35min.動 【兵頭】			14:15~15:00 ハイレブ入門 【栢田】	14:20~15:05 バランス コーディネーション 【松田】			14:15~15:00 ハタヨガ 【中野】	14:15~15:00 ストリートダンス 【はるあ】			14:00~14:45 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	14:15~15:00 ファンムープ 【兵頭】			14:30~15:15 チャレンジスイム 【上月】	14:15~14:45 ユーバウンド 【中島】	14:15~15:00 ZUMBA 【千原】					
15:00	15:30~16:10 シンプルステップ 【松田】	15:25~16:10 ボルドフラ 【千原】			15:15~16:00 ZUMBA 【片岡】	15:00~15:45 氣功 【鹿島】			15:20~16:05 パワーヨガ 【上月】	15:30~16:05 35min.燃 【服部】			15:20~16:05 エナジームープ 【松田】	15:25~16:00 35min.動 【奥村】			15:30~16:00 フィットワーク 【服部】	15:20~15:55 35min.通 【奥村】			15:15~16:00 ユーバウンド 【TERU】	15:20~15:55 35min.通 【奥村】			15:15~16:00 ピラティス ベースック 【上月】	15:20~16:05 かんたん ジャズダンス 【千原】						
16:00																																
17:00																																
18:00																																
19:00	19:00~19:30 フィットワーク 【向山】	19:00~19:30 オキシジェノ 【中島】			18:30~19:15 オリジナルムープ ～ラテン～ 【和山】	19:00~19:30 ボディメイク 【奥村】			19:00~19:30 ユーバウンド 【上月】	19:00~19:45 ヨガ&ピラティス FUSION 【石定】			19:00~19:30 フィットワーク 【松山】	19:00~19:30 ZUMBA 【秋本】			19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:00~19:30 メガダンス 【中島】														
20:00	20:00~20:30 X55 【向山】	20:00~20:30 ボディメイク 【奥村】			19:35~20:20 エナジームープ 【和山】			20:00~20:30 ユーバウンド 【奥村】	20:05~20:50 エナジームープ 【石定】			19:30~20:15 初級 スイム 【松田(和)】	20:00~20:30 フィットワーク 【松山】	19:50~20:35 ファンムープ 【秋本】			20:10~20:55 エナジームープ 【中川】	20:15~21:00 かんたん ストリートダンス 【内藤】														
21:00	21:00~21:30 メガダンス 【中島】	20:55~21:40 パワーヨガ 【中野】			20:45~21:15 ユーバウンド 【上月】	20:35~21:20 ヒーリングヨガ 【和山】			21:00~21:30 フィットワーク 【服部】			20:30~21:30 アスリートスイム 【松田(和)】	21:00~21:30 ユーバウンド 【奥村】	21:00~21:45 ストリートダンス 【はるあ】			21:15~21:45 フィットワーク 【服部】	21:20~21:50 ZUMBA 【中川】														
22:00																																
	タイムテーブルの見方				ダンス系プログラム				ボディメイクプログラム				シェイプアッププログラム				リラク্সプログラム				泳法プログラム				有料プログラム							
																													<p>スタジオ①プログラム定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆マット不使用クラス 25名 ◆マット使用クラス 25名 ◆ステップ台使用クラス 25名 ◆ユーバウンド 25名 <p>スタジオ②プログラム定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆マット不使用クラス 15名 ◆マット使用クラス 15名 ◆ボール使用クラス 15名 <p>プールプログラム定員</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆アクアエクササイズクラス 55名 ◆泳法クラス 55名 			
																									<p>プログラム参加時のお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前のレッスンが終了次第または、開始15分前より入場可 (プログラム開始後にはご参加頂けません。) ・前レッスン開始後からお並び頂けます。 ・スタジオ内はキャップ付き飲み物以外はご遠慮下さい。 ・換気を行う為、扉を開けて実施致します。 ・連続してご参加される場合も、一度ご退場下さい。 ・使用した器具の消毒、後片付けにご協力下さい。 ・担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 (ホームページまたは館内掲示にて事前告知致します。) 							

祝日やイベントにより内容を変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。

◆15日(水)・30日(木) は休館日となります。