

	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】			10:00~10:45 オリジナルムープ 〜ラテン〜 【和山】	10:00~10:45 Sintex (背骨総合 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 【湯浅】			10:00~10:40 シンブルステップ 【静】	10:15~11:00 ハタヨガ 【湯浅】			10:00~10:45 自力整体 【藤部】																							
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 シンブルステップ 【大西】	11:10~11:45 35min.調 【栢田】			11:05~11:35 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムープ 【谷口】			11:10~11:40 ZUMBA 【大西】	11:05~11:50 体調改善運動 【湯浅】			11:00~11:45 ZUMBA 【静】				11:15~12:00 ユーバウンド 【藤屋】	11:15~12:00 コロコミックス 【SANA E】																						
12:00	12:15~12:45 ユーバウンド 【TERU】				12:10~12:40 オキシジェン 【TERU】	12:00~12:45 ファンムープ 【NAOMI】			12:05~12:50 自力整体 【藤部】	12:15~13:00 オリジナルムープ 【松田】			11:55~12:25 ユーバウンド 【TERU】	12:20~12:55 35min.調 【NAOMI】			12:00~12:30 メガダンス 【本馬】	12:10~12:45 35min.動 【湯浅】			12:00~12:45 初級 スイム 【松田(和)】	12:05~12:50 X55 【TERU】	12:00~12:45 ポールエクササイズ 【静】			12:15~12:50 AQ35min.動 【田辺】	12:30~13:15 ファイドウ 【藤屋】	13:00~13:30 オキシジェン 【中島】																				
13:00	13:15~13:45 ファイドウ 【TERU】	13:15~14:00 ハタヨガ 【栢田】			13:00~13:45 本宿拳 【坂井】	13:15~13:45 メガダンス 【ASAMI】			13:15~13:45 ユーバウンド 【奥村】	13:30~14:00 ボディメイク 【兵頭】			13:15~14:00 有料 グループレッスン 膝ヨガ 【NAOMI】	13:15~14:00 初級 クロール・平泳ぎ 【谷口】			13:00~13:45 本宿拳 【宮本】	13:10~13:40 オキシジェン 【本馬】			13:15~14:00 ファイドウ 【TERU】	13:10~13:55 エナジームープ 【田辺】			13:45~14:30 かんたん ストリートダンス 【内藤】	13:00~13:30 オキシジェン 【中島】																						
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】	14:05~14:50 ウェープリング 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】			14:20~15:00 有料 グループレッスン バレエ 【松田】	14:15~14:45 中級スイム 【谷口】			14:15~15:00 ハタヨガ 【中野】	14:15~15:00 ストリートダンス 【はるお】			14:20~15:05 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	14:15~15:00 ファンムープ 【兵頭】			14:45~15:30 メガダンス 【中島】	14:45~15:30 メガダンス 【中島】																						
15:00	15:30~16:10 シンブルステップ 【松田】				15:15~15:45 ZUMBA 【片岡】			15:20~16:05 パワーヨガ 【上田】					14:30~15:15 初級クロール 【松田(和)】			15:25~16:10 エナジームープ 【松田】					15:25~16:10 ユーバウンド 【奥村】					15:00~15:45 ピラティス ベースック 【上田】																						
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11日(木)、23日(火)は祝日プログラムとなります。 館内掲示のご確認をお願いいたします。</p> </div>																								16:30~17:00 有料 泳法 プライベート レッスン 【松田(和)】																	16:30~17:15 トップライト 【奥村】						16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】
17:00																													18:30~19:15 オリジナルムープ 〜ラテン〜 【和山】																			
18:00																																																
19:00	19:00~19:45 ファイドウ 【向山】	19:15~19:35 ボールReset 定員 10名			19:30~19:50 炎の腹筋 定員 10名			19:15~19:45 トップライト 【奥村】	19:15~19:45 ボールブラ 【千原】			19:00~19:45 ファイドウ 【藤山】	19:15~19:45 ZUMBA 【秋本】			19:00~19:45 自力整体 【藤部】	19:10~19:55 メガダンス 【中島】																															
20:00	20:05~20:50 X55 【向山】	20:15~21:00 パワーヨガ 【中野】			20:40~21:10 ボディメイク 【山内】	20:35~21:20 ヒーリングヨガ 【和山】			20:05~20:50 ユーバウンド 【藤屋】	20:05~20:50 ZUMBA 【千原】			20:05~20:50 ファンムープ 【秋本】	20:10~20:30 炎の腹筋 定員 10名			20:15~21:00 ファイドウ 【藤屋】	20:15~21:00 かんたん ストリートダンス 【内藤】																														
21:00	21:10~21:55 ユーバウンド 【向山】								21:10~21:30 ボールReset 定員 10名					21:00~21:20 ボールReset 定員 10名							21:20~21:50 炎の腹筋 定員 10名																											
22:00																																																

LINE 友だちアカウント

## 友だち募集

@gs\_hirakata  
友だち募集QRコードをプレゼント!

スタジオ①プログラム定員	
◆マット不使用レッスン	35名
◆マット使用レッスン	40名
◆トランポリン使用レッスン	35名
◆バイク使用レッスン	15名

スタジオ②プログラム定員	
◆マット不使用レッスン	20名
◆マット使用レッスン	25名
◆ショートレッスン	10名

プールプログラム定員	
◆泳法レッスン	20名
◆アクアエクササイズレッスン	20名

**プログラム参加時のお願い**

- ・前のレッスンが終了次第または、開始15分前より入場可  
(プログラム開始後はご参加頂けません。)
- ・レッスン開始15分前に、整理券番号順にお並び下さい。
- ・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、一度ご退出下さい。
- ・使用したマットの消毒、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。)