



9:30 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	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	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	
				休館日																
10:00	10:00~10:45 エナジームーブ 【中川】	10:00~11:00 HULA 【藤本】 有料			10:00~10:45 ファンムーブ 【大西】	9:30~10:30 枚方市事業 有料		10:00~10:45 オリジナルムーブ ～ラテン～ 【和山】	10:20~10:40 ボールReset 定員 10名		10:00~10:45 エナジームーブ 【大西】	10:15~10:35 筋膜Reset 定員 10名		10:00~10:40 シンプルステップ 【静】	10:20~10:40 ボールReset 定員 10名	10:15~11:00 セミプライベート レッスン 【田辺】 有料	10:15~10:55 ファイトウ 【照屋】	10:00~11:00 自力整体 ～応用～ 【服部】 有料		
11:00	11:15~11:45 オキシジェン 【TERU】	11:20~12:20 ZUMBA 【中川】			11:15~11:45 ZUMBA 【大西】	10:50~11:50 自力整体 ～基礎～ 【服部】 有料		11:05~11:50 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムーブ 【谷口】	11:00~11:35 AQ35min.動 【丸澤】	11:05~11:45 シンプルステップ 【大西】	11:00~11:45 体調改善運動 【湯波】		11:00~11:45 ZUMBA 【静】	11:00~11:30 オキシジェン 【中島】	11:15~12:00 水活スクール 【田辺】 有料	11:30~12:10 ユーバウンド 【照屋】	11:30~12:05 35min.癒 【岩谷】		
12:00	12:10~12:50 ユーバウンド 【TERU】				12:05~12:50 オリジナルムーブ 【松田】	12:10~13:10 グループレッスン ラテン 【大西】 有料		12:15~12:55 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】		12:05~12:45 メガダンス 【本馬】	12:05~12:40 35min.動 【湯波】		12:05~12:45 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】	12:15~12:50 AQ35min.動 【田辺】	12:45~13:15 ボディメイク30 【スタッフ】	12:45~13:25 メガダンス 【中島】		
13:00	13:15~13:55 ファイトウ 【川添】	13:15~14:00 ハタヨガ 【桂田】			13:10~13:50 ユーバウンド 【奥村】	13:30~14:15 バランス コーディネーション 【松田】	13:00~13:30 月替わり30 【松田(和)】 有料	13:25~13:55 バレエ エクササイズ 【植田】	13:25~14:25 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム 【谷口】	13:10~13:55 太極拳 【宮本】	13:10~13:55 オキシジェン 【本馬】		13:10~13:55 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	13:10~13:55 エナジームーブ 【田辺】		13:45~14:30 かんたん ストリートダンス 【内藤】	13:55~14:15 筋膜Reset 定員 10名		
14:00	14:15~15:00 健美操 【舟津】	14:25~14:45 ボディメイク20 定員 10名			14:15~15:00 エナジーステップ 【松本】	14:35~15:05 トップライト 【奥村】	13:45~14:30 初級スイム 【松田(和)】	14:15~15:00 グループレッスン バレエ 【植田】	14:45~15:05 炎の腹筋 定員 10名	14:25~13:30 初級スイム 【谷口】	14:15~15:00 ハタヨガ 【中野】	14:15~14:35 ボディメイク20 定員 10名		14:15~14:55 ラディカルパワー 【TERU】	14:15~15:15 グループレッスン ラテン 【静】		15:00~15:45 ピラティス ベシック 【上田】	14:45~15:45 ストリートダンス 【内藤】 有料		
15:00	LINE 公式アカウント 友だち募集中 @gs_hirakata 友だち登録でクーポンをプレゼント!  				15:20~16:05 パワーヨガ 【上田】	15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】	14:45~15:30 中級スイム 【松田(和)】	14:15~15:00 グループレッスン バレエ 【植田】	15:20~16:00 ラディカルパワー 【川添】	15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】	15:20~16:00 ラディカルパワー 【川添】	15:00~15:45 キーマックス 【川添】 有料		15:15~15:55 ファイトウ 【川添】		16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】				
16:00							16:45~17:15 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】 有料	16:45~17:15 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】	15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】	16:45~17:15 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	15:20~16:00 ラディカルパワー 【川添】	16:45~17:15 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	15:20~16:00 ラディカルパワー 【川添】	15:00~15:45 キーマックス 【川添】		15:15~15:55 ファイトウ 【川添】		16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】	
17:00					18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】 有料	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】		19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:15~19:45 トップライト 【照屋】		16:30~17:15 キーマックス 【川添】 有料			
18:00					19:00~19:40 ユーバウンド 【照屋】	19:30~19:50 筋膜Reset 定員 10名	19:00~19:40 ファイトウ 【松山】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】		19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:15~19:45 トップライト 【照屋】		16:30~17:15 キーマックス 【川添】			
19:00	19:00~19:40 X55 【川添】	19:00~19:45 エナジームーブ 【松田】			19:00~19:40 ユーバウンド 【照屋】	19:30~19:50 筋膜Reset 定員 10名	19:00~19:40 ファイトウ 【松山】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】		19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:15~19:45 トップライト 【照屋】		16:30~17:15 キーマックス 【川添】			
20:00	20:15~20:55 ユーバウンド 【奥村】	20:20~20:40 筋膜Reset 定員 10名			20:15~20:55 ファイトウ 【照屋】	20:30~20:50 ボールReset 定員 10名	20:15~21:00 ファンムーブ 【松本】	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名		20:15~20:55 ラディカルパワー 【照屋】	20:15~20:35 炎の腹筋 定員 10名		16:30~17:15 キーマックス 【川添】			
21:00					20:30~21:15 アスリートスイム 【松田(和)】 有料	20:30~21:15 アスリートスイム 【松田(和)】	20:15~21:00 ファンムーブ 【松本】	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名	20:15~20:35 ボディメイク20 定員 10名		20:15~20:55 ラディカルパワー 【照屋】	20:15~20:35 炎の腹筋 定員 10名		16:30~17:15 キーマックス 【川添】			
	タイムテーブルの見方					動きを楽しむプログラム			ボディメイクプログラム			脂肪を燃やすプログラム			リラックスプログラム			泳法プログラム		

初心者の方でも安心して参加していただけるプログラム

スタジオ①プログラム定員	
◆マット不使用プログラム	35名
◆マット使用プログラム	40名
◆トランポリン使用プログラム	35名
◆バーベル使用プログラム	20名
スタジオ②プログラム定員	
◆マット不使用プログラム	20名
◆マット使用プログラム	25名
◆バイク使用プログラム	15名
◆ショートプログラム	10名
プールプログラム定員	
◆泳法プログラム	20名
◆アクアエクササイズプログラム	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
(プログラム開始後に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、扉を開けて実施いたします。
 - ・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いたします。)