

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	
9:30				9:30~10:30 枚方市事業															
10:00~10:45 エナジームーブ【中川】	10:00~11:00 HULA【藤本】			10:00~10:45 ファンムーブ【大西】			10:00~10:45 オリジナルムーブ〜ラテン〜【和山】	10:15~10:30 ボールReset 定員 10名		10:00~10:45 エナジームーブ【大西】	10:30~10:45 筋膜Reset 定員 10名		10:00~10:40 シンプルステップ【静】	10:15~10:30 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】	10:00~10:45 ファイトウ【照屋】	10:00~11:00 自力整体〜応用〜【服部】		
	定員 20名				10:50~11:50 自力整体〜基礎〜【服部】		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【湯浅】		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】	11:15~12:00 ユーバウンド【照屋】	11:30~12:05 35min.癒【岩谷】		
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】									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】	11:15~12:00 ユーバウンド【照屋】	11:30~12:05 35min.癒【岩谷】		
	定員 20名				12:05~12:50 オリジナルムーブ【松田】		12:10~12:55 ファイトウ【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム【谷口】	12:05~12:50 メガダンス【本馬】	12:05~12:40 35min.動【湯浅】		12:05~12:50 X55【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ【静】	12:15~12:50 AQ35min.動【田辺】	12:30~13:15 メガダンス【中島】			
12:10~12:50 ユーバウンド【TERU】		12:45~13:20 AQ35min.動【中川】		12:10~13:10 グループレッスン【大西】		13:00~13:30 月替わり30【松田(和)】	13:15~13:45 ハレエエクササイズ【榎田】	13:25~14:25 グループレッスン 除ヨガ【NAOMI】	13:45~14:30 初級スイム【松田(和)】	13:10~13:55 太極拳【宮本】	13:10~13:55 オキシジェン【本馬】		13:20~14:05 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】	13:45~14:00 筋膜Reset 定員 10名		
	定員 20名			13:10~13:55 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】	13:45~14:30 初級スイム【松田(和)】	14:05~14:50 グループレッスン ハレエ【榎田】	14:45~15:00 ボディメイク 定員 10名	13:45~14:30 初級スイム【松田(和)】	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】	14:45~15:30 中級スイム【松田(和)】	14:15~15:00 ハタヨガ【中野】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名		13:45~14:30 かんたん ストリートダンス【内藤】	13:45~14:00 筋膜Reset 定員 10名		
14:15~15:00 健美操【舟津】	14:30~14:45 炎の腹筋 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】	14:45~15:30 中級スイム【松田(和)】	15:20~16:05 ラディカルパワー【川添】	15:20~16:05 ラディカルパワー【川添】	14:45~15:30 中級スイム【松田(和)】	15:20~16:05 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)】	16:45~17:15 泳法プライベートレッスン【松田(和)】	14:15~15:00 ハタヨガ【中野】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名		14:35~15:20 ラディカルパワー【TERU】	14:15~15:15 キーマックス【川添】	15:00~15:45 ピラティス ベーシック【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名
15:00				15:20~16:05 パワーヨガ【上田】						14:15~15:00 ハタヨガ【中野】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名		14:35~15:20 ラディカルパワー【TERU】	14:15~15:15 キーマックス【川添】		15:00~15:45 ピラティス ベーシック【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名		
16:00				15:45~16:30 チャレンジスイム【松田(和)】						14:15~15:00 ハタヨガ【中野】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名		14:35~15:20 ラディカルパワー【TERU】	14:15~15:15 キーマックス【川添】		15:00~15:45 ピラティス ベーシック【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名		
17:00				16:45~17:15 泳法プライベートレッスン【松田(和)】						14:15~15:00 ハタヨガ【中野】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名		14:35~15:20 ラディカルパワー【TERU】	14:15~15:15 キーマックス【川添】		15:00~15:45 ピラティス ベーシック【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名		
18:00				19:00~19:15 ボディメイク 定員 10名	18:50~19:20 泳法プライベートレッスン【松田(和)】		19:00~19:45 ファイトウ【築山】	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】		19:00~19:45 自力整体【服部】	19:15~19:45 トップライト【照屋】		19:00~19:45 自力整体【服部】	19:15~19:45 トップライト【照屋】			
19:00				19:00~19:45 ユーバウンド【照屋】	19:30~20:15 初級スイム【松田(和)】		20:05~20:50 ファンムーブ【松本】	20:05~21:05 キーマックス【川添】	20:05~20:50 ラディカルパワー【照屋】	20:15~20:30 炎の腹筋 定員 10名		20:05~20:50 ラディカルパワー【照屋】	20:15~20:30 炎の腹筋 定員 10名		20:05~20:50 ラディカルパワー【照屋】	20:15~20:30 炎の腹筋 定員 10名			
20:00				20:05~20:50 ユーバウンド【奥村】	20:30~20:45 炎の腹筋 定員 10名	20:30~21:15 アスリートスイム【松田(和)】													
21:00																			
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			

休館日

8月7日(土)~8月16日(月)は
お盆特別プログラムとなります。
※8月13日(金)~8月15日(日)は、夏季特別休館日となります。

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	25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。)