



9:30	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
10:00	10:00~10:45 エナジームーブ 【中川】	10:00~11:00 HULA 【藤本】 有料 定員 20名			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】	10:15~10:30 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	10:15~10:45 プライベートレッスン 【田辺】 有料	10:00~10:45 ラディカルパワー 【築山】 定員 25名	10:00~11:00 自力整体 ～応用～ 【服部】 有料 定員 20名	
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 定員 20名		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】		11:05~11:45 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】	10:50~11:30 セミプライベート レッスン 【田辺】 有料	11:15~12:00 ファイトウ 【築山】	11:30~12:05 35min.癒 【岩谷】	
12:00	12:10~12:50 ユーバウンド 【TERU】		12:45~13:20 AQ35min.動 【中川】		12:05~12:50 オリジナルムーブ 【松田】	12:10~13:10 グループブレスン 【大西】 有料 定員 20名		12:10~12:55 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】		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】	11:55~12:30 AQ35min.動 【田辺】	12:30~13:15 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】			13:10~13:55 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】	13:00~13:30 月替わり30 【松田(和)】 有料 定員 6名	13:15~13:45 ハレエ エクササイズ 【榎田】	13:25~14:25 グループブレスン 除ヨガ 【NAOMI】 有料 定員 20名		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	
14:00	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 【秋本】	14:35~15:05 トップライト 【奥村】	13:45~14:30 初級スイム 【松田(和)】	14:05~14:50 グループブレスン ハレエ 【榎田】 有料 定員 10名	14:45~15:00 ボディメイク 定員 10名		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 ベシック 【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名	
15:00	<div data-bbox="201 982 557 1453" data-label="Complex-Block"> <p>LINE 公式アカウント</p> <h1>友だち募集中</h1> <p>@gs_hirakata</p> <p>友だち登録でクーポンをプレゼント!</p>   </div>					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)】	15:20~16:00 ラディカルパワー 【川添】 有料 定員 25名		15:20~16:00 X55 【川添】		15:50~16:35 ファイトウ 【川添】				15:00~15:45 ピラティス ベシック 【上田】	15:15~15:30 ボディメイク 定員 10名	
16:00								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)】									
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00~19:45 エナジームーブ 【松田】	19:15~19:45 トップライト 【奥村】 有料 定員 15名			19:00~19:45 ファイトウ 【築山】	18:50~19:20 泳法プライベート レッスン 【松田(和)】 有料 定員 10名	19:30~20:15 初級スイム 【松田(和)】	19:00~19:45 ユーバウンド 【奥村】	19:00~19:45 ZUMBA 【秋本】		19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:10~19:40 トップライト 【堀川】 有料 定員 15名							
20:00	20:05~20:50 ファイトウ 【川添】	20:15~20:30 筋膜Reset 定員 10名			20:05~20:50 ラディカルパワー 【築山】	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)】 有料 定員 20名	20:05~20:50 ファンムーブ 【秋本】	20:05~21:05 キーマックス 【川添】 有料 定員 12名		20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:15~20:30 炎の腹筋 定員 10名							
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

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。)

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。

◆毎週火曜日は休館日となります。