2022年 3月 プログラムタイムテーブル 【枚方店】

GUNZE SPORTS

月曜日

スタジオ①

- 10:00～10:45 エナジームーブ【中川】
- 11:15～11:45 オキシジェノ【TERU】
- 12:10～12:50 ユーバウンド【TERU】
- 13:15～13:55 ファイドウ【TERU】
- 14:15～15:00 健美操【舟津】
- 19:00～19:45 X55【川添】
- 20:05～20:50 ファイドウ【川添】

スタジオ②

- 有料 10:00～11:00 HULA【藤本】 定員 20名
- 有料 11:20～12:20 ZUMBA【中川】 定員 20名
- 13:15～14:00 ハタヨガ【桂田】
- 14:30～14:45 炎の腹筋
- 19:00～19:45 エナジームーブ【松田】
- 20:15～20:30 筋膜Reset
- ストレッチ開放時間 20：50～21：30

プール

- 12:45～13:20 AQ35min.動【中川】

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ①

- 10:00～10:45 ファンムーブ【大西】
- 11:15～11:45 ZUMBA【大西】
- 12:05～12:50 オリジナルムーブ【松田】
- 13:10～13:55 ユーバウンド【奥村】
- 14:15～15:00 エナジーステップ【松本】
- 15:20～16:05 パワーヨガ【上田】
- 19:00～19:45 ファイドウ【築山】
- 20:05～20:50 ラディカルパワー【築山】

スタジオ②

- 有料 9:30～10:30 枚方市事業
- 有料 10:50～11:50 自力整体～基礎～【服部】 定員 20名
- 有料 12:10～13:10 グループレッスン【大西】 定員 20名
- 13:30～14:15 バランスコーディネーション【松田】
- 14:35～15:05 トップライド【奥村】
- 19:00～19:15 ボディメイク
- 20:15～20:30 ボールReset
- ストレッチ開放時間 20：50～21：30

プール

- 有料 13:00～13:30 月替わり30【松田(和)】 定員 6名
- 13:45～14:30 初級スイム【松田(和)】
- 14:45～15:30 中級スイム【松田(和)】
- 15:45～16:30 チャレンジスイム【松田(和)】
- 有料 16:45～17:15 月替わり30【松田(和)】 定員 6名
- 有料 18:50～19:20 泳法プライベートレッスン【松田(和)】
- 19:30～20:15 初級スイム【松田(和)】
- 有料 20:30～21:30 アスリートスイム【松田(和)】 定員 14名

木曜日

スタジオ①

- 10:00～10:45 オリジナルムーブ～ラテン～【和山】
- 11:05～11:50 ヒーリングヨガ【和山】
- 12:10～12:55 ファイドウ【TERU】
- 13:15～13:45 バレエエクササイズ【植田】
- 有料 14:05～14:50 グループレッスンバレエ【植田】 定員 12名
- 15:20～16:05 パワーカーディオ【川添】
- 19:00～19:45 ZUMBA【松本】
- 20:05～20:50 ファンムーブ【松本】

スタジオ②

- 10:15～10:30 ボールReset
- 11:15～12:00 ファンムーブ【谷口】
- 12:20～13:05 パワーヨガ【NAOMI】
- 有料 13:25～14:25 グループレッスン陰ヨガ【NAOMI】 定員 20名
- 14:45～15:00 ボディメイク
- 19:10～19:25 筋膜Reset
- 有料 20:05～21:05 キーマックス【川添】 定員 12名

プール

- 11:00～11:35 AQ35min.動【丸澤】
- 12:45～13:30 初級スイム【谷口】
- 13:45～14:30 中級スイム【谷口】

金曜日

スタジオ①

- 10:00～10:45 エナジームーブ【大西】
- 11:05～11:45 シンプルステップ【大西】
- 12:05～12:50 メガダンス【本馬】
- 13:10～13:55 太極拳【宮本】
- 14:15～15:00 ハタヨガ【中野】
- 15:25～16:10 X55【川添】
- 19:00～19:45 自力整体【服部】
- 20:05～20:50 ユーバウンド【奥村】

スタジオ②

- 10:15～10:30 筋膜Reset
- 11:00～11:45 体調改善運動【湯汲】
- 12:05～12:40 35min.動【湯汲】
- 13:10～13:55 オキシジェノ【本馬】
- 14:30～14:45 炎の腹筋
- 19:15～19:45 トップライド【瀧川】
- 有料 20:15～21:15 アスリートスイム【松田(和)】 定員 14名

プール

土曜日

スタジオ①

- 10:00～10:40 シンプルステップ【静】
- 11:00～11:45 ZUMBA【静】
- 12:05～12:50 X55【TERU】
- 13:20～14:05 フィットネスパワーヨガ【TERU】
- 14:35～15:20 ラディカルパワー【TERU】
- 15:50～16:35 ファイドウ【川添】

スタジオ②

- 10:15～10:30 ボールReset
- 12:00～12:45 ボールエクササイズ【静】
- 13:10～13:55 エナジームーブ【田辺】
- 有料 14:15～15:15 キーマックス【川添】 定員 12名
- ストレッチ開放時間 16：35～17：15

プール

- 12:05～12:40 AQ35min.動【田辺】

日曜日

スタジオ①

- 10:00～10:45 ラディカルパワー【築山】
- 11:15～12:00 ファイドウ【築山】
- 12:30～13:15 ZUMBA【大西】
- 13:45～14:30 かんたんストリートダンス【内藤】
- 15:00～15:45 ピラティスベーシック【上田】
- 16:05～16:50 ハタヨガ【上田】

スタジオ②

- 有料 10:00～11:00 自力整体～応用～【服部】 定員 20名
- 11:25～12:10 オリジナルムーブ【大西】
- ストレッチ開放時間 12：20～13：00
- 13:45～14:15 トップライド【瀧川】
- 15:15～15:30 ボディメイク

プール

3月21日（月）は、祝日プログラムとなります。
館内掲示、ホームページをご確認ください。

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	２４名
◆アクアエクササイズプログラム	２４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。）

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

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。