

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			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】		10:00~10:45 ファンムーブ 【大西】	9:30~10:30 枚方市事業		10:00~10:45 オリジナルムーブ 〜ラテン〜 【和山】	10:15~10:45 ボールReset 【スタッフ】		10:00~10:45 エナジームーブ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】		10:00~10:40 シンプルステップ 【静】		10:00~10:45 初級スイム 【田辺】	10:00~10:45 ラディカルパワー 【築山】	10:00~11:00 自力整体 〜応用〜 【服部】			
11:00	11:15~11:45 オキシジェン 【TERU】	11:20~12:20 ZUMBA 【中川】		11:00~11:35 AQ35min.動 【田辺】	11:15~11:45 ZUMBA 【大西】	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】	11:05~11:50 ヨガ&ピラティス FUSION 【湯汲】	11:00~11:30 ハンモックEx. 【奥村】	11:00~11:30 ZUMBA 【静】	11:00~11:30 泳法プライベート レッスン 【田辺】	11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	11:15~12:00 ファイドウ 【築山】	
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 【大西】	12:05~12:50 オリジナルムーブ 【松田】	12:10~12:55 ファイドウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】	12:05~12:50 メガダンス 【本馬】	12:10~12:45 35min.動 【湯汲】	12:05~12:50 メガダンス 【本馬】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】	12:05~12:50 X55 【TERU】	12:05~12:40 AQ35min.動 【田辺】	12:30~13:15 ユーバウンド 【スタッフ】	12:30~13:15 ユーバウンド 【スタッフ】	12:30~13:15 ユーバウンド 【スタッフ】	12:30~13:15 ユーバウンド 【スタッフ】	12:30~13:15 ユーバウンド 【スタッフ】	
13:00	13:15~13:55 ファイドウ 【TERU】	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 コーディネートセッション 【松田】	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 【桂田】	13:25~14:25 グループレッスン 除ヨガ 【NAOMI】	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 太極拳 【宮本】	13:10~13:55 エナジームーブ 【田辺】	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】	13:30~14:15 初級スイム 【松田(和)】	13:45~14:30 かんたん ストリートダンス 【内藤】	13:45~14:30 かんたん ストリートダンス 【内藤】	13:45~14:15 筋膜Reset 【スタッフ】	13:45~14:15 筋膜Reset 【スタッフ】	
14:00	14:15~15:00 健美操 【舟津】	14:30~14:45 ボディメイク		14:15~15:00 エナジースtep 【松本】	14:35~15:05 トップライト 【奥村】	14:15~15:00 エナジースtep 【松本】	14:05~14:50 グループレッスン ハレエ 【桂田】	14:45~15:00 ボディメイク	14:15~15:00 X55 【川添】	14:30~14:45 炎の腹筋	14:15~15:00 X55 【川添】	14:15~15:15 キーマックス 【川添】	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】	14:30~15:30 25&50mオンリー ロングスイム 【松田(和)】	15:00~15:45 ピラティス ベーシック 【上田】	15:00~15:30 トップライト 【瀧川】	15:00~15:30 トップライト 【瀧川】	15:00~15:30 トップライト 【瀧川】	
15:00				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)】	15:20~16:05 パワーヨガ 【上田】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:20~16:05 パワーカーディオ 【川添】	15:50~16:35 ファイドウ 【川添】	15:50~16:35 ファイドウ 【川添】	15:50~16:35 ファイドウ 【川添】	16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】	16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】	16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】	16:05~16:50 ハタヨガ 【上田】	
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00	19:00~19:45 X55 【スタッフ】	19:00~19:45 エナジームーブ 【松田】		19:00~19:45 ファイドウ 【築山】	19:15~19:45 ハンモックEx. 【奥村】	19:00~19:45 ファイドウ 【築山】	19:15~19:45 トップライト 【瀧川】	19:15~19:45 トップライト 【瀧川】	19:00~19:45 ZUMBA 【松本】	19:15~19:30 ボディメイク	19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:15~19:30 ボディメイク	19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:15~19:30 ボディメイク	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】	
20:00	20:05~20:50 ファイドウ 【川添】	20:15~20:30 炎の腹筋		20:05~20:50 ラディカルパワー 【築山】	20:15~20:30 筋膜Reset	20:05~20:50 ラディカルパワー 【築山】	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 ファンムーブ 【松本】	20:05~21:05 キーマックス 【川添】	20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:15~20:30 ボールReset	20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:15~20:30 ボールReset	20:15~20:30 ボールReset	20:15~20:30 ボールReset	20:15~20:30 ボールReset	20:15~20:30 ボールReset	20:15~20:30 ボールReset	
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				

5月1日(日)・4日(水)・5日(木)は、
ゴールデンウィーク特別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
定員 10名 当日券のみとなります

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
◆ハンモック使用プログラム	10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。)