

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																	
10:00~10:45 エナジームーブ 【さやか】	9:50~10:50 HULA 【藤本】 <small>有料</small>			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 筋膜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 【湯波】		10:00~10:40 シンプルステップ 【静】		10:00~10:30 泳法プライベート レッスン 【田辺】 <small>有料</small>	10:00~10:45 自力整体 【服部】	10:00~10:45 エナジームーブ 【築山】			
11:00~11:45 オキシジェン 【TERU】	11:20~12:20 ZUMBA 【さやか】 <small>有料</small>	11:00~11:35 AQ35min.動 【田辺】		11:00~11:45 ZUMBA 【大西】	10:45~11:45 自力整体 【服部】 <small>有料</small>		11:00~11:45 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】	11:00~11:40 シンプルステップ 【大西】	11:00~11:45 ヨガ&ピラティス FUSION 【湯波】 <small>有料</small>		10:55~11:40 ZUMBA 【静】	11:00~11:30 ハンモックEx. 【奥村】	10:45~11:30 初級スイム 【田辺】	11:00~11:45 ラディカルパワー 【築山】				
12:00~12:45 ユーバウンド 【TERU】		12:45~13:20 AQ35min.動 【さやか】		12:00~12:45 オリジナルムーブ 【松田】	12:00~13:00 グループレッスン 【大西】 <small>有料</small>		12:00~12:45 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】	11:55~12:40 メガダンス 【本馬】	12:00~12:35 35min.動 【湯波】			11:55~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】	12:05~12:40 AQ35min.動 【田辺】	12:00~12:45 ファイトウ 【築山】	12:00~12:30 ハンモックEx. 【仲野】			
13:00~13:45 ファイトウ 【TERU】	13:00~13:45 ハタヨガ 【桂田】			13:00~13:45 ユーバウンド 【奥村】	13:15~14:00 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)】 <small>有料</small>	13:00~13:30 バレエ エクササイズ 【植田】	13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】 <small>有料</small>	13:45~14:30 グループレッスン バレエ 【植田】	13:45~14:30 初級スイム 【谷口】	12:55~13:40 太極拳 【宮本】	13:00~13:45 オキシジェン 【本馬】		12:55~13:40 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】		13:00~13:45 ユーバウンド 【仲野】	ストレッチ開放時間 12:45~13:25		
14:00~14:45 健美操 【舟津】	14:05~14:35 トップライト 【瀧川】			14:05~14:50 エナジーステップ 【秋本】	14:20~14:50 トップライト 【奥村】		14:45~15:30 中級スイム 【松田(和)】	15:00~15:15 炎の腹筋	14:50~15:35 ユーバウンド 【都】	14:45~15:15 泳法ワンポイント アドバイス 【谷口】 <small>有料</small>	15:00~15:15 ボディメイク	14:55~15:40 ファイトウ 【川添】	15:00~15:15 ボディメイク	13:55~14:40 X55 【川添】	14:05~14:35 ハンモックEx. 【奥村】	14:00~14:45 初級スイム 【松田(和)】 <small>有料</small>	14:00~14:45 かんたん ストリートダンス 【内藤】	14:00~14:45 トップライト 【瀧川】		
15:00~15:45 パワーカーディオ 【川添】	15:00~15:30 ボールReset 【スタッフ】			15:05~15:50 パワーヨガ 【上田】	15:15~15:30 ボディメイク		14:45~15:30 中級スイム 【松田(和)】	15:00~15:15 炎の腹筋	14:50~15:35 ユーバウンド 【都】	14:45~15:15 泳法ワンポイント アドバイス 【谷口】 <small>有料</small>	15:00~15:15 ボディメイク	14:55~15:40 ファイトウ 【川添】	15:30~15:45 炎の腹筋	15:00~15:45 ユーバウンド 【都】	14:15~15:15 キーマックス 【川添】 <small>有料</small>	15:00~16:00 25&50mオンリー ロングスイム 【松田(和)】 <small>有料</small>	15:00~15:45 ピラティス ベーシック 【上田】			
							15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】			16:20~17:20 【※有料Jrスクール※】 JUMPS公認 チャタンススクール				15:00~15:45 ユーバウンド 【都】	15:00~16:00 25&50mオンリー ロングスイム 【松田(和)】 <small>有料</small>		16:00~16:45 ファイトウ 【上田】			
スタジオ入場時のご案内 前レッスン終了次第、ご入場いただけます。 <small>※朝最初のレッスン、夜最初のレッスンは、開始 15分前より入場可</small>							16:45~17:15 月替わり30 【松田(和)】 <small>有料</small>				9月19日(月)、23日(金)は 祝日プログラムとなります。館内掲示をご確認ください。			ストレッチ開放時間 16:45~17:25						
19:00~19:45 ユーバウンド 【仲野】	19:00~19:45 エナジームーブ 【松田】			19:00~19:45 ファイトウ 【築山】	19:15~19:45 ハンモックEx. 【仲野】	19:15~20:00 初級スイム 【松田(和)】	19:00~19:45 ZUMBA 【秋本】	19:15~19:45 トップライト 【奥村】	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)】 <small>有料</small>	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。) スタジオ①プログラム定員 ◆マット不使用プログラム 40名 ◆マット使用プログラム 45名 ◆トランポリン使用プログラム 40名 ◆バーベル使用プログラム 30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 36名								
20:05~20:50 ファイトウ 【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	20:15~21:15 アスリートスイム 【松田(和)】 <small>有料</small>	20:05~20:50 ファンムーブ 【秋本】		20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:15~20:30 ボールReset										
	ストレッチ開放時間 20:50~21:30				ストレッチ開放時間 20:50~21:30					ストレッチ開放時間 20:50~21:30										
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。