

9月14日(水) ~ 新タイムテーブル

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】				12:00~12:45 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】	12:45~13:20 AQ35min.動 【さやか】		13:00~13:45 ユーバウンド 【奥村】	13:15~14:00 バランス コーディネート 【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 【桂田】	13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】 <small>有料</small>	13:00~13:40 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】	13:45~14:30 初級スイム 【松田(和)】	13:45~14:30 グループレッスン バレエ 【桂田】	13:45~14:30 中級スイム 【谷口】	13:55~14:40 X55 【川添】	14:05~14:35 ハンモックEx. 【奥村】			13:55~14:40 ラディカルパワー 【TERU】	14:15~15:15 キーマックス 【川添】 <small>有料</small>	14:00~14:45 初級スイム 【松田(和)】	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)】	14:50~15:35 ユーバウンド 【都】	15:00~15:15 炎の腹筋	14:55~15:40 ファイトウ 【川添】	15:30~15:45 ボディメイク			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>	15:00~15:45 ピラティス ベーシック 【上田】					
スタジオ①参加人数変更 ●マット不使用プログラム 40名 ⇒ 54名 ●マット使用プログラム 45名 ⇒ 54名 ●小ボール使用プログラム 45名 ⇒ 45名 ●トランポリン使用プログラム 40名 ⇒ 45名 ●ステップ台使用プログラム 40名 ⇒ 40名 ●バーベル使用プログラム 30名 ⇒ 30名				15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】	16:45~17:15 月替わり30 【松田(和)】 <small>有料</small>	16:20~17:20 【※有料クラス※】 JUMPS公認 チャタンスクール	スタジオ②参加人数変更 ●マット不使用プログラム 20名 ⇒ 32名 ●マット使用プログラム 25名 ⇒ 32名 ●バイク使用プログラム 15名 ⇒ 15名 ●ハンモック使用プログラム 10名 ⇒ 10名 ●ショートプログラム 10名 ⇒ 10名			16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	16:00~16:45 ファイトウ 【川添】
				17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25				17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 ストレッチ開放時間 16:45~17:25	17:00~17:15 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>		19:00~19:45 ユーバウンド 【奥村】	20:15~20:30 ボールReset	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>	19:00~19:45 自力整体 【服部】	19:00~19:45 ユーバウンド 【奥村】	19:00~19:45 ユーバウンド 【奥村】	19:00~19:45 ユーバウンド 【奥村】	
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			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】	20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	20:05~20:50 ユーバウンド 【奥村】	
	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。あらかじめご了承ください。

◆毎週火曜日は休館日となります。