

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 ハタヨガ 【桂田】	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 【湯沼】		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】				11:00~11:45 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 【湯沼】 <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】	12:15~12:30 炎の腹筋			12:00~12:45 オリジナルムーブ 【松田】	12:15~12:30 ボディメイク		12:00~12:45 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム 【谷口】	11:55~12:40 メガダンス 【本馬】	12:00~12:35 35min.動 【湯沼】		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】	13:00~13:30 ボールReset 【スタッフ】	13:00~13:35 AQ35min.動 【田辺】		13:00~13:45 ユーバウンド 【奥村】	13:05~13:50 バランス コーディネーション 【松田】	12:45~13:30 月替わり45 【松田(和)】 <small>有料</small> 【最小3名 最大8名】	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>	12:45~13:30 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 エナジームーブ 【秋本】	14:10~14:40 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 【植田】	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】	14:00~14:45 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 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】				15:05~15:50 パワーヨガ 【上田】		14:45~15:30 中級スイム 【松田(和)】	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>	14:55~15:40 ファイトウ 【川添】				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>	14:00~14:45 初級スイム 【松田(和)】	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*】 JUMPS公認 チャタンスクール					16:00~16:45 ファイトウ 【川添】	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】	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>																				
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】			19:30~20:30 スイムレッスン & チャレンジスイム 【松田(和)】 <small>有料</small>							
20:05~20:50 ファイトウ 【川添】	20:15~20:30 ボールReset			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】	20:05~20:50 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														
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。

年末年始プログラムについて

12月29日(木)・1月4日(水)は、10:00~18:00の
短縮営業の為、特別プログラムとなります。

※館内掲示をご確認ください。

- 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	54名
◆マット使用プログラム	54名
◆小ボール使用プログラム	45名
◆トランポリン使用プログラム	45名
◆ステップ台使用プログラム	45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	32名
◆マット使用プログラム	32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