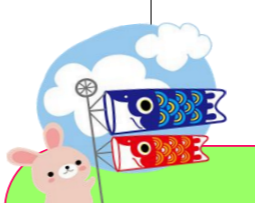


2023年 5月

GW特別プログラムタイムテーブル

【枚方店】

	4月29日(土・祝)			4月30日(日)			5月1日(月)			5月3日(水・祝)			5月4日(木・祝)			5月5日(金・祝)		
	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																		
10:00	10:00~10:40 シンプルステップ 【静】			10:00~10:45 自力整体 【服部】	10:00~10:45 エナジームーブ 【築山】		10:00~10:45 ハタヨガ 【桂田】	9:50~10:50 H U L A 【藤本】 有料		10:00~10:45 ファンムーブ 【大西】			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 【湯汲】	
11:00	10:55~11:40 ZUMBA 【静】	11:00~11:30 筋膜Reset 【スタッフ】		11:00~11:45 ラディカルパワー 【築山】			11:00~11:45 オキシジェノ 【TERU】	11:05~11:50 ファンムーブ 【桂田】		11:00~11:40 シンプルステップ 【大西】	10:45~11:45 自力整体 【服部】 有料		11:00~11:45 ヒーリングヨガ 【和山】			11:00~11:45 ZUMBA 【大西】	11:00~11:45 ヨガ&ピラティス FUSION 【湯汲】 有料	11:00~11:45 有料
12:00	11:55~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】		12:00~12:45 ファイトウ 【築山】	12:00~12:30 ボールReset 【スタッフ】		12:00~12:45 ユーバウンド 【TERU】	12:15~12:30 ボールReset		有料	12:00~12:45 オリジナルムーブ 【松田】		12:00~12:45 ファンムーブ 【谷口】	12:05~12:35 ボールReset 【スタッフ】		12:00~12:45 太極拳 【宮本】	12:00~12:35 35min.動 【湯汲】	
13:00	12:55~13:40 フィットネス パワーヨガ 【TERU】			13:15~13:45 アイソレーション 【内藤】 有料			13:00~13:45 ファイトウ 【TERU】	12:55~13:40 オリジナルステップ 【秋本】 有料		12:15~13:15 ZUMBA 【本馬&大西正人】		12:45~13:30 月替わり45 【松田(和)】	13:00~13:30 身体ほぐれる ストレッチ 【谷口】	12:50~13:20 ボディメイク 【スタッフ】		13:00~13:45 ユーバウンド 【寺澤・廣瀬】 有料		
14:00	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 トップライト 【瀧川】		14:00~14:45 健美操 【舟津】	14:00~14:45 ファンムーブ 【秋本】		13:45~14:45 オリジナルステップ 【秋本】		13:45~14:30 初級スイム 【松田(和)】	13:50~14:35 パワーカーディオ 【川添】		14:00~14:45 初級スイム 【谷口】		14:15~15:15 ファイトウ 【寺澤・廣瀬・川添】 有料	
15:00	15:00~15:45 ファイトウ 【川添】			15:00~15:45 ピラティス ベーシック 【上田】			15:05~15:35 ZUMBA 【上田】			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 トップライト 【瀧川】		15:00~15:45 中級スイム 【谷口】			
16:00		16:00~17:00 キーマックス 【川添】 有料	15:00~17:00 オンリースイム & タイムアタック 【松田(和)】	16:00~16:45 ハタヨガ 【上田】								15:45~16:30 チャレンジスイム 【松田(和)】						
17:00	スタジオ①プログラム定員			プログラム参加時のお願い			19:00~19:45 パワーカーディオ 【川添】	19:00~19:45 エナジームーブ 【松田】										
18:00	◆マット不使用プログラム		54名	<ul style="list-style-type: none"> ・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。) 														
	◆マット使用プログラム		54名															
	◆小ボール使用プログラム		54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															
19:00	◆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																	
20:00	◆マット不使用プログラム		32名				20:05~20:50 ファイトウ 【川添】											
	◆マット使用プログラム		32名															
	◆バイク使用プログラム		15名															
	◆ストレッチボール使用プログラム		15名															
21:00	◆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		28名															
	◆アクアエクササイズプログラム		36名															
	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		



ゴールデンウィーク期間の営業時間のご案内

4月29日(土)~30日(日) 9:30~20:00(施設利用19:45まで)

5月1日(月) 9:30~22:00(施設利用21:45まで)

5月2日(火) 休館日

5月3日(水)~5日(金) 9:30~20:00(施設利用19:45まで)

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。