2023年 7月　プログラムタイムテーブル　【枚方店】

月曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00～10:45 ハタヨガ【桂田】	有料 9:50～10:50 HULA【藤本】	
11:00～11:45 オキシジェノ【TERU】	11:05～11：50 ファンムーブ【桂田】	
12:00～12:45 ユーバウンド【TERU】	12:15～12:30 THE･腹筋	12:00～12:35 AQ35min.鍛【田辺】
13:00～13:45 ファイドウ【TERU】	有料 12:55～13:40 オリジナルステップ（10日･24日）【枚本】	12:50～13:35 初級スイム【田辺】
14:00～14:45 健美操【舟津】	14:00～14:45 ファンムーブ【枚本】	
15:05～15:35 ZUMBA【枚本】		
16:00～17:00【※有料Jrスクール※】JDAC ダンススクール		
17:10～18:10【※有料Jrスクール※】JDAC ダンススクール		
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】	
20:05～20:50 ファイドウ【川添】		
	ストレッチ開放時間 20：50～21：30	

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00～10:45 ファンムーブ【大西】	9:30～10:30 枚方市事業	
11:00～11:45 ZUMBA【大西】	有料 10:45～11:45 自力整体【服部】	
12:00～12:45 オリジナルムーブ【松田】	12:05～12:35 ボールReset【スタッフ】	
13:00～13:45 バランスコーディネーション【松田】	13:15～13:30 ボディメイク	有料 12:45～13:30 月替わり45【松田(和)】【最小3名 最大8名】
14:05～14:50 エナジーステップ【枚本】	14:10～14:40 トップライド【瀧川】	13:45～14:30 初級スイム【松田(和)】
15:05～15:50 パワーヨガ【上田】		14:45～15:30 中級スイム【松田(和)】
		15:45～16:30 チャレンジスイム【松田(和)】
19:00～19:45 X55【寺澤】	19:00～19:45 背骨コンディショニング【生駒】※タオルをご持参ください	19:15～20:00 初級スイム【松田(和)】
20:05～20:50 ユーバウンド【寺澤】	20:00～20:45 5日19日⇒ファンムーブ 12日26日⇒かんたんストリートダンス【生駒】	有料 20:15～21:15 アスリートスイム【松田(和)】
	ストレッチ開放時間 20：50～21：30	

木曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
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】	有料 最終週のみ 10:00～10:45 Sintex ～背骨の調律～【谷口】
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】
12:00～12:45 ファイドウ【TERU】	12:20～13:05 パワーヨガ【NAOMI】	12:45～13:30 初級スイム【谷口】
13:00～13:30 6日20日⇒PO 13日27日⇒UB【TERU】	有料 13:20～14:20 グループレッスン 陰ヨガ【NAOMI】	13:45～14:30 中級スイム【谷口】
有料 13:50～14:50 グループレッスン バレエ【植田】		有料 14:45～15:15 泳法&歩行 ワンポイントアドバイス【谷口】
16:20～17:20【※有料Jrスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール		
19:00～19:45 ZUMBA【福井】	19:15～19:45 トップライド【瀧川】	
20:05～20:45 シンプルステップ【福井】		
	ストレッチ開放時間 20：45～21：30	

金曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
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】	
11:00～11:40 シンプルステップ【大西】	11:00～11:45 有料 ヨガ&ピラティス FUSION【湯汲】	
11:55～12:40 メガダンス【本馬】	12:00～12:35 35min.動【湯汲】	
12:55～13:40 太極拳【宮本】	13:00～13:45 オキシジェノ【本馬】	
13:55～14:40 X55【川添】	14:05～14:35 ボールReset【スタッフ】	
14:55～15:40 ファイドウ【川添】		
16:00～17:00【※有料Jrスクール※】JDAC ダンススクール		
17:10～18:10【※有料Jrスクール※】JDAC ダンススクール		
19:00～19:45 ファイドウ【築山】	19:00～19:45 自力整体【服部】	有料 19:30～20:30 スイムレッスン&チャレンジスイム【松田(和)】
20:05～20:50 ラディカルパワー【築山】		
	ストレッチ開放時間 20：50～21：30	

土曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00～10:40 シンプルステップ【静】		
10:55～11:40 ZUMBA【静】	11:00～11:30 筋膜Reset【スタッフ】	
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】
12:55～13:40 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】	
13:55～14:40 ラディカルパワー【TERU】		14:00～14:45 初級スイム【松田(和)】
15:00～15:45 ファイドウ【川添】		有料 15:00～16:00 25&50mオンリーロングスイム【松田(和)】
	有料 16：00～17：00 キーマックス【川添】	有料 16:15～17:00 月替わり45【松田(和)】【最小3名 最大8名】

日曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
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 ラディカルパワー【築山】	有料 11：00～12：00 コリオMIX（9日･23日）【SANAE】	11:00～11:45 はじめてスイム【瀧川】
12:00～12:45 ファイドウ【築山】		
有料 13:15～13:45 アイソレーション【内藤】	ストレッチ開放時間 12：45～13：25	
14:00～14:45 かんたんストリートダンス【内藤】	14:00～14:45 トップライド【瀧川】	
15:00～15:45 ピラティスベーシック【上田】		
16:00～16:45 ハタヨガ【上田】		

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

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	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
◆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
◆ストレッチポール使用プログラム	１５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	２８名
◆アクアエクササイズプログラム	３６名

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。