

2023年 11月

# プログラムタイムテーブル

【枚方店】

	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	
9:30				休館日																
10:00	10:00~10:45 ハタヨガ 【桂田】	9:50~10:50 HULA 【藤本】			10:00~10:45 ファンムープ 【大西】	9:30~10:30 枚方市事業		10:00~10:45 オリジナルムープ ～ラテン～ 【和山】	10:15~10:45 筋膜Reset 【スタッフ】	最終週のみ 10:00~10:45 Sintex ～背骨の調律～ 【谷口】	10:00~10:45 エナジームープ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】		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 エナジームープ 【築山】		
11:00	11:00~11:45 オキシジェン 【TERU】	11:05~11:50 ファンムープ 【桂田】			11:00~11:45 ZUMBA 【大西】	10:45~11:45 自力整体 【服部】		11:00~11:45 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムープ 【谷口】		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 【湯汲】		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】	11:00~12:00 コロオMIX (12日・26日) 【SANA】	11:00~11:30 はじめてスイム 【瀧川】	
12:00	12:00~12:45 ユーバウンド 【TERU】	12:15~12:30 THE・腹筋	12:00~12:35 AQ35min.遊 【田辺】		12:00~12:45 オリジナルムープ 【松田】	12:05~12:35 ボールReset 【スタッフ】		12:00~12:45 ファイトウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】		12:05~12:40 35min.動 【湯汲】	12:00~12:45 オリジナルエアロ (10日・24日) 【大西】		11:55~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】	11:55~12:30 AQ35min.動 【田辺】	12:00~12:45 ファイトウ 【築山】		11:45~12:30 はじめてクロール 【瀧川】	
13:00	13:00~13:45 ファイトウ 【TERU】	12:55~13:40 オリジナルステップ (13日・27日) 【秋本】	12:50~13:35 初級スイム 【田辺】		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		13:00~13:30 2日16日30日⇒PO 9日⇒UB 【TERU】	13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム 【谷口】	12:55~13:40 太極拳 【宮本】	13:00~13:45 メガダンス 【とも】		12:55~13:40 フィットネス パワーヨガ 【TERU】	13:00~13:45 エナジームープ 【田辺】		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	14:00~14:45 健美操 【舟津】	14:00~14:45 ファンムープ 【秋本】			14:05~14:50 エナジーステップ 【秋本】	14:10~14:40 トップライド 【瀧川】		13:50~14:50 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 ボールReset 【スタッフ】		13:55~14:40 ラディカルパワー 【TERU】	14:00~14:45 キーマックス 【川添】		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	15:05~15:35 ZUMBA 【秋本】				15:05~15:50 パワーヨガ 【上田】					14:45~15:15 泳法&歩行 ワンポイントアドバイス 【谷口】	14:55~15:40 ファイトウ 【川添】			15:00~15:45 ファイトウ 【川添】			15:00~15:45 ピラティス ベシック 【上田】			
16:00	16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール										16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール				ストレッチ開放時間 15:45~16:25		16:00~16:45 ハタヨガ 【上田】			
17:00	17:10~18:10 【※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									
18:00																				
19:00	19:00~19:45 パワーカーディオ 【川添】	19:00~19:45 エナジームープ 【松田】			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 背泳ぎ 【大西 城】	19:00~19:45 ZUMBA 【とも】	19:15~19:45 トップライド 【瀧川】		19:00~19:45 ファイトウ 【築山】	19:00~19:45 自力整体 【服部】								
20:00	20:05~20:50 ファイトウ 【川添】				20:05~20:50 ユーバウンド 【寺澤】	20:00~20:45 かんたん ストリートダンス 【生駒】	20:15~21:00 ハタフライ 【大西 城】	20:00~20:45 メガダンス 【とも】			20:05~20:50 ラディカルパワー 【築山】									
21:00			ストレッチ開放時間 21:00~21:40																	
	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			リラク্সプログラム			泳法プログラム		

**プログラム参加時のお願い**

- ・前のレッスンを終了次第または、開始15分前より入場可  
(プログラム開始後に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。
- ・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	35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	14名
◆ストレッチボ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	45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。