2023年 12月 プログラムタイムテーブル 【枚方店】

月曜日

スタジオ①
- 10:00～10:45 ハタヨガ 【桂田】
- 11:00～11:45 オキシジェノ 【ＴＥＲＵ】
- 12:00～12:45 ユーバウンド 【ＴＥＲＵ】
- 13:00～13:45 ファイドウ 【ＴＥＲＵ】
- 14:00～14:45 健美操 【舟津】
- 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】
- 20:05～20:50 ファイドウ 【川添】

スタジオ②
- 有料 9:50～10:50 ＨＵＬＡ 【藤本】
- 11:05～11：50 ファンムーブ 【桂田】
- 12:15～12:30 THE･腹筋
- 有料 12:55～13:40 オリジナルステップ （4日･18日） 【枚本】
- 14:00～14:45 ファンムーブ 【枚本】
- 19:00～19:45 エナジームーブ 【松田】
- ストレッチ開放時間 21：00～21：40

プール
- 12:00～12:35 AQ35min.鍛 【田辺】
- 12:50～13:35 初級スイム 【田辺】

火曜日

休館日

水曜日

スタジオ①
- 10:00～10:45 ファンムーブ 【大西】
- 11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ 【大西】
- 12:00～12:45 オリジナルムーブ 【松田】
- 13:00～13:45 バランス コーディネーション 【松田】
- 14:05～14:50 エナジーステップ 【枚本】
- 15:05～15:50 パワーヨガ 【上田】
- 19:00～19:45 Ｘ55 【寺澤】
- 20:05～20:50 ユーバウンド 【寺澤】

スタジオ②
- 9:30～10:30 枚方市事業
- 有料 10:45～11:45 自力整体 【服部】
- 12:05～12:35 ボールReset 【スタッフ】
- 13:25～13:40 THE･腹筋
- 14:10～14:40 トップライド 【瀧川】
- 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
- 20:00～20:45 かんたん ストリートダンス 【生駒】
- ストレッチ開放時間 21：00～21：40

プール
- 11:30～12:15 はじめてクロール 【瀧川】
- 12:30～13:15 はじめて平泳ぎ 【瀧川】
- 19:15～20:00 背泳ぎ 【大西　城】
- 20:15～21:00 バタフライ 【大西　城】

木曜日

スタジオ①
- 10:00～10:45 オリジナルムーブ ～ラテン～ 【和山】
- 11:00～11:45 ヒーリングヨガ 【和山】
- 12:00～12:45 ファイドウ 【ＴＥＲＵ】
- 13:00～13:30 7日21日⇒PO 14日⇒UB 【TERU】
- 有料 13:50～14:50 グループレッスン バレエ 【植田】
- 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 【とも】
- 20:00～20:45 メガダンス 【とも】

スタジオ②
- 10:15～10:45 筋膜Reset 【スタッフ】
- 11:15～12:00 ファンムーブ 【谷口】
- 12:20～13:05 パワーヨガ 【ＮＡＯＭＩ】
- 有料 13:20～14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【ＮＡＯＭＩ】
- 19:15～19:45 トップライド 【瀧川】
- ストレッチ開放時間 20：45～21：30

プール
- 有料 最終週のみ 10:00～10:45 Sintex ～背骨の調律～ 【谷口】
- 11:00～11:35 AQ35min.動 【丸澤】
- 12:45～13:30 初級スイム 【谷口】
- 13:45～14:30 中級スイム 【谷口】
- 14:45～15:15 有料 泳法&歩行 ワンポイントアドバイス 【谷口】

金曜日

スタジオ①
- 10:00～10:45 エナジームーブ 【大西】
- 11:00～11:40 シンプルステップ 【大西】
- 12:05～12:40 35min.動 【湯汲】
- 12:5513:40 メガダンス 【とも】
- 13:55～14:40 Ｘ55 【川添】
- 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】
- 20:05～20:50 ラディカルパワー 【築山】

スタジオ②
- 10:00～10:45 体調改善運動 【湯汲】
- 有料 11:00～11:45 ヨガ&ピラティス ＦＵＳＩＯＮ 【湯汲】
- 有料 12:00～12:45 オリジナルエアロ （8日･22日） 【大西】
- 12:55～13:40 太極拳 【宮本】
- 14:05～14:35 ボールReset 【スタッフ】
- ストレッチ開放時間 20：50～21：30

プール

土曜日

スタジオ①
- 10:00～10:40 シンプルステップ 【静】
- 10:55～11:40 ＺＵＭＢＡ 【静】
- 11:55～12:40 Ｘ55 【ＴＥＲＵ】
- 12:55～13:40 フィットネス パワーヨガ 【ＴＥＲＵ】
- 13:55～14:40 ラディカルパワー 【ＴＥＲＵ】
- 15:00～15:45 ファイドウ 【川添】

スタジオ②
- 11:15～11:45 筋膜Reset 【スタッフ】
- 12:00～12:45 ボールエクササイズ 【静】
- 13:00～13:45 エナジームーブ 【田辺】
- 有料 14：00～14：45 キーマックス 【川添】
- ストレッチ開放時間 15：45～16：25

プール
- 11:55～12:30 AQ35min.動 【田辺】

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。
- 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。）

日曜日

スタジオ①
- 10:00～10:45 自力整体 【服部】
- 11:00～11:45 ラディカルパワー 【築山】
- 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】
- 14:00～14:45 かんたん ストリートダンス 【内藤】
- 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】

スタジオ②
- 10:00～10:45 エナジームーブ 【築山】
- 有料 11：00～12：00 コリオMIX （10日･24日） 【SANAE】
- ストレッチ開放時間 12：45～13：25
- 14:00～14:45 トップライド 【瀧川】

プール
- 11:00～11:30 はじめてスイム 【瀧川】
- 11:45～12:30 はじめてクロール 【瀧川】

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	４５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

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。