

	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】	<b>有料</b> 9:50~10:50 H U L A【藤本】			10:00~10:45 オキシジェン【TERU】	9:30~10:30 枚方市事業		10:00~10:45 オリジナルムーブ ~ラデン~【和山】	10:15~10:45 筋膜Reset【スタッフ】	<b>有料</b> 最終週のみ 10:00~10:45 Sintex ~背骨の調律~ 【谷口】	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 エナジームーブ【築山】			
11:00	11:00~11:45 オキシジェン【TERU】	11:05~11:50 ファンムーブ【桂田】			11:00~11:45 ユーバウンド【TERU】	<b>有料</b> 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 ファンムーブ【谷口】	11:00~11:35 AQ35min.動【丸澤】	11:00~11:35 35min.動【湯汲】	11:00~11:30 ボールReset【スタッフ】	10:55~11:40 Z U M B A【静】	11:00~11:30 筋膜Reset【スタッフ】	10:50~11:25 AQ35min.動【田辺】	11:00~11:45 ラディカルパワー【築山】	<b>有料</b> 11:00~12:00 コロオMIX (7日・14日) 【SANA E】	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 ボディメイク【スタッフ】	12:00~12:35 AQ35min.静【田辺】		12:00~12:45 オリジナルムーブ【松田】	12:20~12:40 ボールReset【スタッフ】	11:30~12:15 10日・24日⇒平泳ぎ 17日・31日⇒クロール【瀧川】	12:00~12:45 ファイドウ【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ【NAOMI】	12:00~12:40 太極拳【宮本】	<b>有料</b> 11:50~12:35 ヨガ&ピラティス FUSION【湯汲】		11:55~12:40 X55【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ【静】	11:45~12:30 スイムトレーニング【田辺】	12:00~12:45 ファイドウ【築山】		11:45~12:30 7日・21日⇒クロール 14日・28日⇒平泳ぎ【瀧川】		
13:00	13:00~13:45 ファイドウ【TERU】	12:55~13:40 オリジナルステップ (8日・22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】	13:20~13:40 リズムボール エクササイズ【スタッフ】	12:30~13:15 スイムトレーニング【瀧川】	13:00~13:30 ラディカルパワー【TERU】	<b>有料</b> 13:20~14:20 グループレッスン 除ヨガ【NAOMI】	12:45~13:30 初級スイム【谷口】	12:55~13:40 メガダンス【とも】		12:55~13:40 フィットネス パワーヨガ【TERU】		<b>有料</b> 13:15~13:45 アイソレーション【内藤】	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 ファンムーブ【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】		13:55~14:40 ラディカルパワー【TERU】	<b>有料</b> 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 Z U M B A【秋本】				15:05~15:50 パワーヨガ【上田】				<b>有料</b> 14:45~15:15 泳法&歩行 ワンポイントアドバイス【谷口】	14:30~15:15 ハタヨガ【下田】	14:55~15:40 ファイドウ【川添】		15:00~15:45 ファイドウ【川添】		15:00~15:45 ピラティス ベーシック【上田】					
16:00	16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール								16:20~17:20 【※有料Jrスクール※】 JUMPS公認 チアダンススクール	16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール			15:30~16:15 Z U M B A【下田】		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 エナジームーブ【松田】			19:00~19:45 X55【寺澤】	19:00~19:45 背中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 10日・24日⇒平泳ぎ 17日・31日⇒クロール【大西 城】	19:00~19:45 Z U M B A【とも】	19:15~19:45 トップライド【瀧川】		19:00~19:45 ファイドウ【築山】	19:00~19:45 自力整体【服部】								
20:00	20:05~20:50 ファイドウ【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 10日・24日⇒バタフライ 17日・31日⇒平泳ぎ【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			ストレッチ開放時間 21:00~21:40				ストレッチ開放時間 20:45~21:30			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

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。