

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	
			休館日																
10:00~10:45 ハタヨガ 【桂田】	9:50~10:50 HULA 【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 ～ラテン～ 【和山】	10:15~10:45 筋膜Reset 【スタッフ】		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】	10:15~10:50 35min.動 【田辺】		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 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】	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 35min.動 【湯汲】	11:00~11:30 ボールReset 【スタッフ】		10:55~11:40 ZUMBA 【静】	11:05~11:35 筋膜Reset 【スタッフ】	11:10~11:45 AQ35min.動 【田辺】	11:00~11:45 ラディカルパワー 【築山】	11:00~12:00 コリオMIX (14日・21日) 【SANAЕ】	11:00~11:30 はじめてスイム 【瀧川】	
12:00~12:45 ユーバウンド 【TERU】	12:10~12:30 1・2週目⇒ボールEX 3・4週目⇒ボディメイク 【スタッフ】	12:00~12:35 AQ35min.動 【田辺】		12:00~12:45 オリジナルムーブ 【松田】	12:00~12:45 コアコンディショニング 【辻本】	11:30~12:15 3日・17日⇒平泳ぎ 10日・24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】		11:55~12:40 太極拳 【宮本】	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】	12:00~12:45 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】	
13:00~13:45 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 コーディネート 【松田】	13:00~13:45 エナジームーブ 【辻本】		12:30~13:15 スイムトレーニング 【瀧川】		12:45~13:30 初級スイム 【谷口】	12:55~13:40 メガダンス 【とも】	12:55~13:25 ローエアリアルヨガ 【karen】		12:55~13:40 フィットネス パワーヨガ 【TERU】			12:00~12:45 ストレッチ開放時間 12:45~13:25	13:15~13:45 アイソレーション 【内藤】		
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】		13:45~14:30 中級スイム 【谷口】	13:20~14:20 グループレッスン 除ヨガ 【NAOMI】		13:55~14:40 X55 【川添】	13:40~14:10 ローエアリアルヨガ 【karen】		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】		
15:05~15:35 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 ファイドウ 【川添】	14:30~15:15 ハタヨガ 【下田】		15:00~15:45 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】			
16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		15:30~16:30 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)			15:30~16:30 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)		15:30~16:30 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)		16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		15:30~16:15 ZUMBA 【下田】	15:30~16:30 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)		16:00~16:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)		16:00~16:45 ハタヨガ 【上田】			
17:10~18:10 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		16:45~17:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)			16:45~17:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)		16:20~17:20 【※有料Jrスクール※】 JUMPS公認 チアダンススクール		16:45~17:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)		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 1・2週目⇒エナジームーブ 3・4週目⇒エナジーステップ 【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 3日・17日⇒平泳ぎ 10日・24日⇒クロール 【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 ファイドウ 【築山】	19:00~19:45 自力整体 【服部】								
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 3日・17日⇒バタフライ 10日・24日⇒平泳ぎ 【大西 城】	20:00~20:45 1・2週目⇒メガダンス 3・4週目⇒パワーヨガ 【とも】		20:05~20:50 ラディカルパワー 【築山】										
	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			リラク্স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。