2024年 9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 ユーパウンド【TERU】	12:10～12:30 1.2週目⇒ボールEX 5週目⇒ボディメイク【スタッフ】	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（9日･30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】		15:30～16:30【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
16:00～17:00【※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
17:10～18:10【※有料Jrスクール※】JDAC ダンススクール		
	18:25～18:55 バランスコーディネーション【松田】	
19:15～19:45 ラディカルパワー【前田】	19:10～19:55 エナジームーブ【松田】	
20:05～20:50 メガダンス【前田】	20:10～20:55 エナジーステップ【松田】	
	ストレッチ開放時間 21：10～21：40	

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 オキシジェノ【TERU】	9:50～10:30 ビューティーフルレッグス【keren】	
11:00～11:45 ユーパウンド【TERU】	10:45～11:45 自力整体【服部】	11:30～12:15 クロール【瀧川】
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】	12:30～13:15 スイムトレーニング【瀧川】
13:00～13:45 バランスコーディネーション【松田】	13:00～13:45 エナジームーブ【辻本】	
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】	
15:05～15:50 パワーヨガ【上田】		15:30～16:30【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
		16:45～17:45【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
19:15～20:00 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 クロール･背泳ぎ【大西　城】
20:20～21:05 ファイドウ【寺澤】	20:00～20:45 かんたんストリートダンス【生駒】	20:15～21:00 平泳ぎ･バタフライ【大西　城】
	ストレッチ開放時間 21：00～21：40	

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 3週･4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 ラディカルパワー【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】		14:45～15:15 有料 泳法&歩行 ワンポイントアドバイス【谷口】
15:05～15:50 メガダンス【廣瀬】		15:30～16:30【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
16:20～17:20【※有料Jrスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール		16:45～17:45【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
17:30～18:30【※有料Jrスクール※】JUMPS公認 チアダンススクール		
	18:15～18:45 ヨガ【とも】	
19:00～19:45 ZUMBA【とも】	有料 19:00～19:45 キーマックス【廣瀬】	
20:10～20:55 ユーバウンド【廣瀬】	20:05～20:50 メガダンス【とも】	

金曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
9:50～10:35 体調改善運動【湯汲】		
有料 10:50～11:35 ヨガ&ピラティス FUSION【湯汲】	11:00～11:30 ボールReset【スタッフ】	
11:55～12:40 太極拳【宮本】	11:55～12:30 35min.動【湯汲】	※ローエアリアルヨガの参加はどちらか片方のみでお願いします。
12:55～13:40 メガダンス【とも】	12:55～13:25 ローエアリアルヨガ【keren】	13:30～14:05 AQ35min.動【13日･27日】【前田】
13:55～14:40 X55【川添】	13:40～14:10 ローエアリアルヨガ【keren】	
14:55～15:40 ファイドウ【川添】	14:30～15:15 ハタヨガ【下田】	
	15:30～16:15 ZUMBA【下田】	
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
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
18:20～19:05 ファンムーブ【築山】		
19:20～20:10 ファイドウ【築山】	19:00～19:45 自力整体【服部】	
20:25～21:10 ラディカルパワー【築山】	20:05～20:35 トップライド【瀧川】	
	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】	10:15～10:50 35min.動【田辺】	9:45～10:45【※有料Jrスクール※】スイミングスクール
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】
11:55～12:40 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】
12:55～13:40 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】	有料 14：00～14：45 キーマックス【川添】	
15:00～15:45 ファイドウ【川添】		
	ストレッチ開放時間 15：45～16：25	

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（8日･22日）【SANAE】	11:00～11:30 バタフライ【前田】
		11:45～12:15 背泳ぎ【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】		

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。）

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。