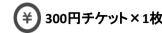
## 

プログラムタイムスケジュール/2024.07

## 各アイコンについて





## 有料プログラムについて

- ※有料プログラムのご参加にはプログラムチケットもしくは都度チケットが必要です。※アリーナの各種目のフリータイムは事前予約なしでご利用いただけます。 フロントにてお買い求めください。
- ※プログラムご参加の前に担当者にプログラムチケットもしくは都度チケットを お渡しください。
- ※プログラムチケットは切り離さずにご持参ください。(切り離し無効)
- ※有料プログラムのみ、途中入場は禁止とします。

- ※急遽、プログラムや担当変更、休講になる場合がございます。予めご了承ください。 ※Aスタジオの定員は55名、Bスタジオの定員は45名となります。
- ※スタジオへのプログラムへの入場は開始10分前からとします。アリーナプログラムの入
- 場は開始15分前からとします。
- ※安全上の理由により、スタジオ及びプールプログラム開始10分以降の入場、および途中 退場(体調不良 や怪我は除く)はご遠慮ください。また有料プログラムの途中入場は時 間に関わらずお断りいたします。
- ※アリーナプログラムの入場は、安全上の理由によりプログラム開始以降はご遠慮ください。 ※アリーナのフリータイムは各曜日1週間前からフロントにてご予約を承ります。
- ただし1週間前が休館日の場合は2週間前からのご予約となります。
- ※スタジオ成人スクールのお問い合わせはフロントまでお尋ねください。また、枚方市 介護予防教室のお問い合わせは枚方市までお願いします。
- ※プールプライベートレッスン(セミプライベート含む)のご予約はフロントまでお越しください。
- ※ジュニアスクール実施時の利用コース数は、曜日や時間帯によって異なります。
- ※参加人数によっては、次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クロ

※有科ノログラム(	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2117	ложш		一ズさせていただきます。予めご了承ください。						
				スタジオプログ	ラムのご案に	内					
プログラム名	時間	強度	難度	内容	プログラム名	時間	強度	難度	内容		
初級エアロビクス 初中級エアロビクス	30·40 50·60		**~ ****	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせでプログラム を構成するローインパクトエアロビクスです。	ボールエクササイズ	30	☆☆	**	バランスボールを使って、身体の中心軸を維持する ために必要な筋力や感覚、神経を鍛えるプログラム です。		
初級エアロボード 初中級エアロボード	30-40	***	**~ ****	エアロボードの昇降を音楽に合わせて楽しく行うプログラム。ボードの高さを調整して強度を選べます。	ダンベル体操	30	***	**	ライトウエイトを使用したプログラムです。		
ZUMBA	40•50	☆☆☆	***	ラテンの曲でフィットネス!!1曲ずつ振り付け完成型のインターバル形式プログラムです。	ワイルドアタック	30	ቱቱቱቱ	**	パンチ・キック・蹴り等、キックボクシングの動作を組 み入れたプログラムです。		
ZUMBA& 背骨コンディショニング	70	***	***	ZUMBAプログラムと背骨を整えるプログラムを行います。	太極拳	40-50	☆☆	***	流れるような動きと呼吸法を学びます。		
SALSATION® DEMOLESSON	60	***	***	多彩な音楽に合わせて身体を動かすダンスフィット ネスプログラムです。	柔軟体操	30	☆	*	柔軟性向上を目指すプログラムです。		
ラテンエアロ	40	☆☆☆	***	ラテンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジした プログラムです。	バレトン	50			足裏の強化を目的とし、フィットネス・パレエ・ヨガを ミックスした裸足のエクササイズです。		
ダンスエアロ	40	☆☆☆	***	エアロビクスにダンステイストを取り入れたプログラ ムです。	ヨガ	30.40 50.60	☆☆	**	リラックスしながら日ごろの運動不足を解消し、カラ ダの動きと呼吸によりパランスを整えていきます。		
フィットネスフラ	50	☆☆	**	ハワイアンダンスの動きをエアロビクス風にアレンジ したプログラムです。	初級ピラティス	30	☆☆	**	身体のストレッチ、筋力、バランス力強化を目的と した身体動作です。		
ストリートダンス	50-60	☆☆	****	様々なジャンルの音楽やリズムを全身で感じて、 かっこよく踊るプログラムです。	KAZE	40	☆☆	**	きれいな筋膜、しなやかな筋肉を作るリフレッシュプ コグラムです。		
リズムdeダンス	20	☆☆	**	ゆっくりな曲に合わせたダンスで、気持ち良くカラダ を動かすプログラムです。	姿勢プラス	30.40. 60	☆	*	姿勢を整える体操を行うクラスです。		
トレーニングタイム	30	☆☆☆	**	自重トレーニングを中心としたプログラムです。	カラダ改善	60	*	*	自分のカラダの扱い方を学ぶプログラムです。		
トレーニングタイム (リズム編)	30	***	**	音に合わせて動く、自重トレーニングです。							
				プールプログ	ラムのご案内	3					
はじめてスイミング	30	☆	*	初めて水泳をされる方のクラス。潜る、浮く、呼吸法 等の基本動作からパタ足完成を目指します。	アクアウォーキング	30	☆☆	*	水中でいろいろなウォーキングをし、下半身強化を 目指します。		
初級クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	☆☆	**	これからそれぞれの泳法を始めたい方のクラス。 キック・手の掻き方・呼吸のタイミングなどを覚えま す。	アクアビクス	30	☆☆☆	**	様々なジャンルの音楽やリズムを全身に感じて、 かっこよく踊るクラスです。		
中級クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	**	**	それぞれの泳法のドリル練習を行い、レベルアップ を目指すクラスです。	セミプライベート (有料)	30			お一人おひとりに合った練習・アドバイスを行います。(500円券×2枚/定員5名様)		
チャレンジマスターズ	30	***	***	これから長い距離を泳ぐことに挑戦したい方の練習 クラスです。	プライベートレッスン (有料)	30			マンツーマンレッスンもしくは水中撮影をお選びいただけます。(500円券×6枚/3名様まで同時受講可)		
マスターズ	30.45 60	****	****	スタミナ・スピードアップのためのインターバル練習を 行うクラスです。	マスターズ(メド レー)	45	****	****	4泳法のスタミナ・スピードアップのためのインター バル練習を行うクラスです。		
				アリーナプロク	ラムのご案に	内					
バドミントン フリータイム	90	☆☆☆	***	簡単ルールでダブルスを行います。	ソフトバレーボール フリータイム	60	☆☆	***	柔らかいボールでパレーボールを行います。		
バドミントン初級	30	☆☆	*	バドミントンの練習をします。	ショートテニス フリータイム	90	☆☆	***	スポンジボールのお手軽テニスです。		
スポーツバドミントン フリータイム	120	<b>ታ</b> ታ ታ ታ	****	バドミントン経験者の皆様で正式ルールでダブルス を行います。	ショートテニス初級	30	☆☆	*	ショートテニスの練習をします。		
ピンポン フリータイム	90	☆☆	***	お客様同士でダブルスを行います。	フットサル フリータイム	75	***	****	ミニゴールを使った室内サッカーです。		
バスケットボール フリータイム	90	****	****	気軽にバスケットボールの試合を楽しみます。	ピックルボール	90	☆☆	*	ピックルボールの基礎練習や試合を行います。		

	月日	<b>雇 日</b>		TIME			火币	<b>霍</b> 日	
<u>スタジオA</u>	<u>スタジオB</u>	<u>プール</u>	アリーナ	9:00		<u>スタジオA</u>	<u>スタジオB</u>	<u>プール</u>	アリーナ
			フリータイム						フリータイム
			9:00~9:45						9:00~9:45
	姿勢プラス	アクアウォーキング		10:00	<b>&gt;</b>	リズムdeダンス 10:00~10:20			
 ヨガ	9:50~10:50	7070ポーキング 10:00~10:30 岡田	ピンポン			GIN		クラブ会員様	ショートテニス
10:15~10:55	芦田(筆)		フリータイム			ストリートダンス	10:15~10:45 結城	3コース 利用できます	フリータイム
高野		初級クロール 10:45~11:15	10:00~11:30	11:00	<b>&gt;</b>	10:30~11:20 GIN (¥)			10:00~11:30
	枚万市 介護予防教室	岡田				GIN (#)	ヨガ	ベビー スイミング	
トレーニングタイム (リズム編)	11:10~12:10	初級背泳ぎ 11:30~12:00					11:15~12:15	10:00~12:00	
11:30~12:10 喜多	※ご登録の方のみ 受講いただけます	岡田	ショートテニス初級	12:00	Þ	初級エアロビクス 11:45~12:25	水戸守❤		
		初級バタフライ 12:15~12:45	12:00~12:30			五味			
ホールエクササイス	初級エアロビクス 12:30~13:00	岡田	ショートテニス				ダンベル体操		ピンポン
12:45~13:15 結城	<u></u> 池田	アクアビクス	フリータイム	13:00		太極拳	12:45~13:15 池田	マスターズ	フリータイム
		13:00~13:30 山田(聖沙)	12:30~14:00			13:00~13:40 熊本		13:00~13:45	12:30~14:00
フィットネスフラ	枚方市	中級背泳ぎ		4 4400		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	初級エアロビクス	岡田(美)	
13:40~14:30 西下(辛)	介護予防教室 13:45~14:45	13:45~14:15 岡田		14:00			13:45~14:15 池田	プライベートレッスン 14:00~14:30	ピンポンフリータイムB
	※ご登録の方のみ 受講いただけます		ピックル ボール			ZUMBA		岡田 ※有料	14:00~14:30
	文碑いただけまり			15:00	•	14:30~15:10			
初級エアロホート			14:15~15:45 山田(聖沙)	13.00		平岡			
池田			<b>(¥)</b>				カラダ改善		
w <del></del>				16:00		KAZE	カフタ 収音 15:30~16:30		
姿勢ブラス 16:00~16:30 結城			フリータイム			15:45~16:25 平岡	結城 쭞	クラブ会員様	クラブ会員様
市口与以			16:00~16:45					3~5コース 利用できます	ご利用 できません
				17:00	<b>&gt;</b>				
			フリータイム 17:00~17:45					\$\$_ <b>_</b>	\$\$ <del></del>
			17.00 17.40					ジュニア スイミング	ジュニア 体育教室
				18:00				15:00~19:00	15:00~19:20
				19:00					
ラテンエアロ 19:15~19:55						ヨガ			
村井				4 00 00		19:15~20:15			
			212-	20:00		高野(辛)			*
			バドミントン フリータイム						バスケットボール フリータイム
			20:00~21:30	1 21,00					20:00~21:30
				21:00					
				22:00	<b>•</b>				
			<u> </u>	. 22.00	•				

	水	<b>星</b> 日		TIME			金	星日	
<u>スタジオA</u>	スタジオB	プール	アリーナ	9:00	•	<u>スタジオA</u>	<u>スタジオB</u>	プール	アリーナ
			フリータイム						
			9:00~9:45				枚方市		
				10:00	•		介護予防教室 9:30~10:30		ソフトバレー
		アクアウォーキング 10:00~10:30	ピンポン	10.00		ヨガ	※ご登録の方のみ		フリータイム
バレトン	初中級エアロビクス	山田(聖沙)	フリータイム			10:10~11:00	受講いただけます	アクアビクス	9:40~11:10
10:30~11:20	10:30~11:30	チャレンジマスターズ 10:45~11:15	10:00~11:30	11:00	<b>D</b>	高野(辛		10:30~11:00 新田	
奥山(辛)	山本(辛)	岡田		11.00	,		枚万市 介護予防教室	はじめてスイミング	
		中級クロール					11:00~12:00	11:15~11:45 山田(聖沙)	
姿勢プラス	ダンスエアロ	11:30~12:00 岡田		12:00	•	ZUMBA &	※ご登録の方のみ 受講いただけます		ショートテニス フリータイム
11:45~12:25 芦田	11:50~12:30 山本	中級バタフライ	バドミントン初級 12:00~12:30	12.00	ŕ	背骨コンディショニング 11:40~12:50		初級クロール 12:00~12:30	
	四本	12:15~12:45 岡田	12.00** 12.30			新田 🕇		山田(聖沙)	11:30~13:00
			バドミントン フリータイム	13:00	<b>&gt;</b>			初級平泳ぎ 12:45~13:15	
ストリートダンス	成人スクール 快活・	アクアピクス 13:00~13:30				初級エアロビクス		薄井	
13:00~14:00 RUI (¥)	楽楽倶楽部	村井 プライベートレッスン	12:30~14:00			13:10~13:50 菱沼		セミブライベート	
1102	13:00~14:00 ※有料	13:45~14:15		14:00	<b>&gt;</b>		成人スクール 快活・	13:30~14:00 薄井※有料	ピンポン フリータイム
		净开 公有科				太極拳	楽楽倶楽部	プライベートレッスン	13:30~15:00
初級エアロビクス 14:30~15:00						14:10~15:10	13:45~14:45 ※有料	14:15~14:45 山田(聖沙) ※有料	13.30** 13.00
村井				15:00	<b>&gt;</b>	熊本(辛)			
	ワイルドアタック				Į				
	15:20~15:50 村井					初級エアロビクス			
			4	16:00	<b>&gt;</b>	15:30~16:10 池田			
柔軟体操 16:10~16:40		クラブ会員様	クラブ会員様				姿勢ブラス	クラブ会員様	クラブ会員様
結城		3~5コース 利用できます	ご利用 できません				16:15~16:45 結城	3~5コース 利用できます	ご利用 できません
			4	17:00	<b>&gt;</b>				
		··	*					··	··
		ジュニア スイミング	ジュニア 体育教室					ジュニア スイミング	ジュニア 体育教室
		15:00~19:00	15:00~19:20	18:00	<b>&gt;</b>			15:00~19:00	15:00~19:20
				19:00	<b>&gt;</b>				
	ヨガ					ヨガ			
	19:15~20:15	マスターズ(メドレー)				19:20~20:00			
SALSATION®	今村(¥)	19:30~20:15		20:00		永井			
DEMOLESSON	+n/0// = -		ショートテニス フリータイム						バスケットボール <b>フリータイム</b>
20:00~21:00 CHIKA¥	初級ピラティス 20:30~21:00								
OHINA	今村		20:00~21:30	21:00		<b></b>	└ — — — — - ├		20:00~21:30
}	<u> </u>	<u> </u>	<del> </del>	22:00			<del> </del>		
<b></b>	I	i.	<u> </u>						

土田	翟 日		TIME		日曜日
スタジオA スタジオB	<u>プール</u>	アリーナ	9:00		スタジオA スタジオB プール アリーナ
		フリータイム	3.00		フリータイム
		9:00~9:45		Ŀ	9:00~9:45
				ı	ਤ <b>ਸੰ</b>
			10:00	<b>&gt;</b>	
バレトン		ピンポン フリータイム		ı	桐野 😜
10:10~11:00		フリータイム A			ブリーダイム
奥山(羊)	クラブ会員様 3~5コース	10:00~11:30	11:00	<u> </u>	
	利用できます	ľ	11.00	<u> </u>	10:50~11:20   利用できます
初級エアロボード 11:20~11:50				:	1772
村井	ジュニア	ピンポンフリータイムB		:	ジュニア
<b> </b>	スイミング	11:30~12:00	12:00		
初中級エアロビクス	9:15 <b>~</b> 15:00				12:00~12:40 長尾 ジェー ジュー フリータイム
12:10~13:10				Ļ	IL-
長尾(学)		バドミントン フリータイム	13:00	<u> </u>	タンベル体操 スイミング 12:40~13:10 12:00~13:30
		77 MA	13.00	<u></u>	#####################################
		12:30~14:00		ı	ZUMBA
ヨガ					13:15~14:15
13:30~14:30			14:00		—————————————————————————————————————
船山()				-	スポーツ
		フリータイム		1	初級エアロビクス 成人スクール フリータイム
トレーニングタイム		14:30~15:15	15:00		14:30~15:10 ストリートダンス マスターズ
喜多			10.00	<u> </u>	14:30~15:45
	マスターズ			Ŀ	田城 薄井 (
	マスターズ 15:30~16:00 薄井	フリータイム			15:30~16:00
15:45~16:15 = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	净开	15:30~16:15	16:00	<b>)</b>	和力學
				ŀ	
		フリータイム		ļ.	
		16:30~17:15	17:00	•	<del> </del>
				L	
		<b>7</b> 11 <b>5</b> 7 7			
		フリータイム 17:30~18:15	1 10 00		
		17.50 - 10.13	18:00		gggRスポーツクラブ ピッグ・エスくずは
					〒573-1118
					枚方市楠葉並木2丁目30番1-101
h	<b> </b>	フットサル	19:00		
		フリータイム			◎営業時間◎ 平日:9:00~22:00
		19:00~20:15			土曜:9:00~21:00
		10.00 - 20.10	20:00		日祝∶9:00~17:00 ◎休 館 日◎ 毎週木曜日·夏期·年末年始
			20.00		<ul><li>◎ 休 昭 口◎ 毋週不唯口・复規・千不平炉</li><li>※気象災害(暴風雨・積雪等)や震災の場合、</li></ul>
					然気象の音(泰風雨・慎重寺)で展及の場合、 臨時休館となる場合があります。
					□ m m d kレゼロ C.な.の 4型 ロ か.の か ひ ♪ º
<b> </b>	<b> </b> -	<b>├</b>	21:00		
	l				