

プール&スタジオ タイムテーブル

2008年 9月1日～

	月		火		水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00	フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～土曜は9:30～日曜は9:00～です。														9:00
30	FC流水	歩行コース体操		歩行コース体操			FC流水	歩行コース体操		歩行コース体操				FC流水	
10:00	歩行	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下	歩行	10:10～10:55 はじめてエアロ 淡川			歩行	10:30～11:20 オリジナルエアロ 加嶋		歩行	10:05～10:50 カーディオキック 矢田			10:05～10:35 ショートジョグ 駒沢	
11:00		11:30～12:30 健美操 田村	流水	11:05～11:55 ジョグエアロ 谷口	レディース (初心～ 上級)			11:30～12:30 健身操 田村		流水	11:00～11:50 らくらくエアロ 生方	レディース成人 (初心～上級)	11:20～12:10 ラテンエアロ 久保	10:45～11:30 ホディーメイクステッ プ 駒沢	
12:00	レディース (初心～ 上級)		12:10～ 12:55 アクアピクス 川上	12:05～12:50 ピラティス 魚原		12:10～ 12:55 アクアピクス 西下	11:45～12:45 ヨーガ 河村	レディース (初心～ 上級)		12:10～ 12:55 アクアピクス 多田雅	12:00～12: 50 バレエ 中西		12:10～ 12:55 アクアピクス 大岸		
13:00		13:20～13:50 腰痛スッキリ体操 スタッフ	レディース (初心・ 初級)		らくらく く	らくらく く			13:20～13:50 腰痛スッキリ体操 スタッフ	レディース (初心・ 初級)		らくらく く	らくらく く	13:10～13:40 アクアピクス 中道	
14:00	腰痛	シニアコース体操		シニアコース体操				腰痛	シニアコース体操		シニアコース体操			自由遊泳 など催し 物の開催 時は、 コースの 制限があ ります。ご 了承下さ い	
15:00	シニアコース		シニアコース					シニアコース		シニアコース					
16:00				15:35～15:55 ショートプログラム					15:35～15:55 ショートプログラム						
17:00	このタイムテーブルの内容は、都合により変更することがあります。ご了承下さい。 カレンダーにて休館日などご確認下さい。														
18:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>フリータイム可能時</p> <p>FC無料プログラム</p> <p>スクーリングプログラム</p> </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">枚方フィットネスクラブ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;"> <p>スイミングレッスン (スクーリング) について</p> <p>スイミングの指導 コースをご希望の 場合は、別途登録 が必要です。フロ ントまでご相談、 お申込み下さい。</p> </div> </div>														
19:00		19:05～19:50 ストレッチヨガ 川上		19:10～20:00 ジョグエアロ 生方				19:10～20:00 ルーシーダットン 此田		19:10～20:00 ホディーメイクストレッチ 富貴		19:10～19:55 らくらくステップ 駒沢			
20:00		上手にバランス		20:20～21:10 スタイリッシュヨガ 上野	成人		20:05～20:55 初めてエアロ& チビボール 櫻井		20:15～21:05 コロオエアロ 村井み		20:10～21:20 ストリートダン ス 富貴	成人			
21:00	成人	20:20～21:10 らくらくエアロ 諏川				FC流水							FC流水		
22:00	7・8・9月はサマータイム営業につき、月曜～金曜は最終受付21:30 施設利用22:00 閉館時間22:30になります。														
	土曜・日曜・祝日は通常通りです。														