

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2017年10月~12月

	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		
	フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜~金曜・土曜日は9:30~、日曜日は9:00~からです。															
9:00	... フリースイミング可能時間		... FC無料プログラム		... スクーリングプログラム		タイムテーブルは都合により変更する場合があります。 カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。									
9:30																
10:00	流水	9:40~10:00 Wakeupエクササイズ		9:40~10:00 Wakeupエクササイズ				流水	9:40~10:00 Wakeupエクササイズ		9:40~10:00 Wakeupエクササイズ					
10:30	水中歩行			10:10~10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川				水中歩行			10:00~10:50 ウェーブピクス&ストレッチ 木村					
11:00	アクアパレー	10:30~11:20 らくらくエアロ 西下						アクアパレー	10:30~11:20 ベーシックエアロ 振角							
11:30	ベビークラス			11:05~11:55 爽快エアロ 谷口				ベビークラス			11:00~11:50 フィットネス エクササイズ 生方			10:45~11:30 らくらくエアロ 加藤		
12:00	レディース(初心~上級)	11:30~12:30 健美操 清水						レディース(初心~上級)	11:30~12:30 ルーシーダットン 振角							
12:30		12:40~13:10 みんなでステップ 坂本		12:05~12:50 フィットネス フラ 淡川							12:00~12:50 バレエ 大西			12:10~13:00 ZUMBA 磯田		
13:00				12:10~12:55 アクアピクス 今井							12:10~12:55 アクアピクス 中尾					
13:30											13:00~13:20 バレエ 大西					
14:00				レディース(初心・初級)							レディース(初心・初級)					
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

スイミングレッスン(スクーリング)について

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。

(年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)

フロントまでご相談、お申込み下さい。

トライアスロンチーム「virutoso」メンバーのみ参加可能です。

マシンルームのストレッチスペースで行います。

月曜日~土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2017年12月25日～31日

		25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)		30日 (土)		31日 (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
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>タイムテーブルは都合により変更する場合があります。カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。</p>															
		... フリスイング可能時間		... FC無料プログラム		... スクーリングプログラム									
9:00															
30															
10:00		短期教室体操	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室体操	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室体操		短期教室体操	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						
30		短期教室		短期教室	10:10～10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川	短期教室		短期教室	10:05～10:55 ジョグエアロ 西下	短期教室					
11:00			10:30～11:20 らくらくエアロ 西下	プールサイド体操です。											
30		ベビーコース		水中歩行	11:05～11:55 爽快エアロ 谷口				11:05～11:35 みんなでバランス 西宮初江	ベビーコース					
12:00			11:30～12:30 健美操 清水						11:45～12:45 ヨガ 船山公次郎						
30		レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 今井	12:05～12:50 フィットネス フラ 淡川					レディース (初心～上級)					
13:00			12:40～13:10 みんなでステップ 坂本												
30		プールサイド体操です。		水中歩行						プールサイド体操です。					
14:00				12:10～12:55 アクアピクス 今井											
30				レディース (初心・初級)											
15:00			シニアコース												
30		A1	A1 体操	A2	A2 体操					A4	A4 体操				
16:00		子供本科 B1	B1 体操	子供本科 B2	B2 体操					子供本科 B4	B4 体操				
30			C1 体操		15:35～15:55 JOYBEAT	子供本科 BC3				15:35～15:55 ショートプログラム					
17:00		子供本科 C1		子供本科 C2	C2 体操	子供本科 D3									
30			D1 体操			子供本科 D3									
18:00		子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3									
30			選手 体操		選手 体操	ジュニアダンススクール									
19:00															
30			19:10～19:55 筋コン&ストレッチ 生方		19:10～20:00 エアロ&筋コン 生方				19:10～20:00 ホテイケア コンディショニング 片山						
20:00															
30		成人	20:10～21:00 コアパワーヨガ 生方		20:10～21:00 ベーシックヨガ 上野	成人			20:10～21:00 ヒップホップ① 神邊						
21:00															
30															
22:00															

休館日

休館日

休館日

スイミングレッスン (スクーリング) について

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。

(年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)

フロントまでご相談、お申込み下さい。

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2018年1月1日～7日

	1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)		7日 (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
	フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。													
9:00	
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～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。 タイムテーブルは都合により変更する場合があります。カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。													
9:30	※特別営業日。詳細は館内POPをご覧ください。													
10:00	短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操 短期教室 短期教室体操													
10:30	ベビーコース レディース (初心～上級) レディース (初心～上級) レディース (初心～上級) シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース シニアコース													
11:00	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 11:00～11:50 フィットネスエクササイズ 生方 11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花 12:10～13:00 ZUMBA 磯田 13:15～13:55 アクアZUMBA 柴崎													
12:00	12:00～12:50 バレエ 大西 12:10～12:55 アクアピクス 中尾 12:10～12:55 アクアピクス 日浅 13:00～13:20 バレエ 大西 トウシューズが必要です。													
13:00	チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操 チャップコース体操													
14:00	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	子供本科 B4 子供本科 B5 子供本科 B6 子供本科 C4 子供本科 C5 子供本科 C6 子供本科 D4 子供本科 D5 子供本科 D6 子供本科 E6													
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 15:35～15:55 ショートプログラム													
17:00	スイミングレッスン (スクーリング) について 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。 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。													
18:00	ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール ジュニアダンススクール													
19:00	18:40～19:00 ルームプログラム 19:10～20:00 ボディーメイクストレッチ 富貴 19:10～20:00 ボディーメイクストレッチ 富貴 20:15～21:15 ヒップホップ② 富貴 マシンルームのストレッチスペースで行います。													
20:00	20:10～21:00 ベーシックエアロ 片山 ナイター 成人 流水													
21:00	月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30													

フィットネスクラブ会員の皆さまへ

2017年12月・2018年1月

※2017年12月29日・30日・31日・2018年1月1日・2日・3日は休館日です。

**※短期教室期間中は、駐車場が混雑することが予想されます。
皆様のご理解・ご了承のほど、よろしくお願いします。**

**短期水泳教室開催にともなう
フィットネスクラブ フリースイミング プール利用変更のお知らせ**

※短期教室開催時は、フリースイミングの時間が、10:50からとなります。

月・火・木・金曜日の場合	プール利用	9:30 ~ 14:45 ⇒ 10:50 ~ 14:45
水曜日の場合		9:30 ~ 15:20 ⇒ 10:50 ~ 15:20

短期水泳教室にともなうプログラム休講のお知らせ

12月25日(月) 12月28日(木) 1月4日(木)	FC流水	9:40 ~ 10:00 ⇒ 休講
12月26日(火) 1月5日(金)	FC流水	11:00 ~ 11:20 ⇒ 休講

短期水泳教室にともなうプログラム変更のお知らせ

12月25日(月) 12月28日(木) 1月4日(木)	FC歩行	10:00 ~ 10:30 ⇒ 13:20 ~ 13:35 ※7・8コースで行います
	アクアバレー	10:30 ~ 11:00 ⇒ 13:35 ~ 13:50 ※7・8コースで行います
12月26日(火) 1月5日(金)	FC歩行	10:00 ~ 11:00 ⇒ 11:00 ~ 11:30

枚方スイミングスクール・枚方フィットネスクラブ

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2018年1月8日～3月

	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													
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>タイムテーブルは都合により変更する場合があります。カレンダーにて休館日・成人休みをご確認ください。</p>														マスターズ		H5体操											H2体操
9:00														
9:30																											
10:00	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ				9:40～10:00 Wakeupエクササイズ																		
10:30	水中歩行				10:10～10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川				10:05～10:55 ジョグエアロ 西下																		
11:00	アクアパレー	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下							10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角																		
11:30	ベビーコース				11:05～11:55 爽快エアロ 谷口																						
12:00		11:30～12:30 健美操 清水							11:30～12:30 ルーシーダットン 振角																		
12:30	レディース(初心～上級)				12:05～12:50 フィットネス フラ 淡川																						
13:00		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本																									
13:30																											
14:00																											
14:30																											
15:00																											
15:30																											
16:00																											
16:30																											
17:00																											
17:30																											
18:00																											
18:30																											
19:00																											
19:30																											
20:00																											
20:30																											
21:00																											
21:30																											
22:00	<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>																										

スイミングレッスン (スクーリング) について

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。

(年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)

フロントまでご相談、お申込み下さい。

時間変更

トライアスロンチーム「virutoso」メンバーのみ参加可能です。

マシンルームのストレッチスペースで行います。

時間変更

フナイトー

担当変更

13:15～13:55
アガアZUMBA
柴崎

トッシューズが必要です。

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。

スタジオ・プールプログラム レッスン内容

	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程
エアロビクスダンス					
楽しい	らくらくエアロ	★★★★	★★★★	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月 10:30-11:20 日 10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★	★★★★	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火 11:05-11:55
お勤め	エアロ&筋コン	★★★★	★★★★	エアロビクスの基本と筋力トレーニングを組み合わせましたクラスです。	火 19:10-20:00
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水 10:05-10:55
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★	★★★★	体の角から角まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木 10:30-11:20
					木 20:10-21:00
楽しい	フィットネスエクササイズ	★★★★	★★★★	参加者の『日常生活動作能力』の保持、増進を目的とした、簡単で楽しいプログラムです。	金 11:00-11:50
お勤め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリングを使って行うエアロビクスです。短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリングを使って刺激していきます。	土 10:00-10:50
お勤め	ZUMBA	★★★★	★★★★	ラテン系の楽しい音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日 12:10-13:00
ダンス					
お勤め	フィットネス フラ	★★★★	★★★★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火 12:05-12:50
お勤め	バレエ	★★★★	★★★★	バレエの基礎を正しく学び、美しいプロポーションづくりを目指します。	金 12:00-12:50
お勤め	バレエ(要・トウシューズ)	★★★★	★★★★	バレエの基礎を正しく学び、美しいプロポーションづくりを目指します。	金 13:00-13:20
楽しい	ヒップホップ①	★★★★	★★★★	ヒップホップミュージックにあわせて簡単なダンスの練習をします。	水 20:10-21:00
楽しい	ヒップホップ②	★★★★	★★★★	ヒップホップミュージックにあわせてダンスの練習をします。	金 20:15-21:15
ヨガ&中国体操					
簡単	健美操	★★★★	★★★★	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月 11:30-12:30
燃焼系	ベーシックヨガ	★★★★	★★★★	太陽礼拝の流れを基本とし、ポーズと呼吸を連動させたダイナミックなヨガです。	火 20:10-21:00
お勤め	ヨガ	★★★★	★★★★	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水 11:45-12:45
					土 11:00-12:00
お勤め	ルーシーダットン	★★★★	★★★★	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	木 11:30-12:30
ストレッチプログラム					
NEW	ラジオ体操	★★★★	★★★★	ラジオ体操をします。	月・水・金 9:10-9:15
お勤め	ペルヴス ストレッチ	★★★★	★★★★	身体の中心部である骨盤回りのストレスを緩和するプログラムです。	火 10:10-10:55
簡単	ボディメイクストレッチ	★★★★	★★★★	身体のバランスを調整するストレッチクラスです。	金 19:10-20:00
アクアピクス					
楽しい	アクアピクス	★★★★	★★★★	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	火・水・金・土 12:10-12:55
お勤め	アクアZUMBA	★★★★	★★★★	ラテン系の楽しい音楽に合わせて水中で全身を動かすプログラムです。	日 13:15-13:55
筋コンディショニング					
お勤め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★	★★★★	朝一番に行うお目覚めエクササイズです。	月・火・木・金 9:40-10:00
お勤め	ショートプログラム	★★★★	★★★★	フィットネススタッフが行うスタジオショートプログラムです。(内容は日替わりです。)	木・土 15:35-15:55
楽しい	みんなでステップ	★★★★	★★★★	踏み台を使って、有酸素運動&筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を目指します。	月 12:40-13:10
お勤め	筋コン&ストレッチング	★★★★	★★★★	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせましたクラスです。	月 19:10-19:55
お勤め	コアパワーヨガ	★★★★	★★★★	単に体を柔らかくする事や美しくポーズを取る事が目的ではなく、体幹を鍛えると同時に関節の適切な可動域を高め筋力・筋持久力を向上させ、機能改善を目的とします。しなやかな筋肉作りを目指しましょう。	月 20:10-21:00
楽しい	みんなでバランス	★★★★	★★★★	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水 11:05-11:35
楽しい	ボディケア コンディショニング	★★★★	★★★★	日頃のクセで固くなった筋肉をリセットコンディショニングという脱力をしてゆらす、さする押し動かすテクニックを使い血液の流れリンパ循環をよくし筋肉に弾力を取り戻しそしてアクティブコンディショニング正しい姿勢で正しい呼吸で筋肉に使い方の再教育をし骨配列を整え身体本来の機能を発揮しやすい状態に戻すことをレッスンで目指します。	木 19:10-20:00
					お勤め
楽しい	ルームプログラム	★★★★	★★★★	フィットネススタッフが行うショートプログラムです。(場所はストレッチスペースです。)	土 18:40-19:00
水中運動					
お勤め	水中歩行	★★★★	★★★★	プールで行う色々な歩行運動です。	火・金 10:00-11:00
					月・木 10:00-10:30
簡単	流水	★★★★	★★★★	流水機の超音波水圧で脂肪を燃焼を促します。	月・木 9:40-10:00
					火・金 11:00-11:20
					土 21:05-21:25
簡単	らくらく流水ウォーキング	★★★★	★★★★	流水機の超音波水圧で脂肪を燃焼し、色々な歩行運動を行います。	水・土 13:00-13:55
楽しい	アクアバレー	★★★★	★★★★	やわらかいボールを使って行うバレーボールです。	月・水 21:05-21:25
					火 20:30-20:50
					木 10:30-11:00
JOYBEAT					
JOYBEAT(ジョイビート)は、スクリーンに映し出されるバーチャル映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かします。最新の音楽から懐メロまで、楽しくできるレッスンがいっぱいです!					
お勤め	JOYBEAT	★~★★	★~★★	週替わりで様々なプログラムを行います。	火 15:35-15:55
					水 19:20-20:00
泳法指導					
お勤め	無料泳法指導	★★★★	★★★★	ショートプログラムで泳法の指導を行います。(無料)	火・木・金 19:50-20:20
お勤め	スクーリング	★★★★	★★★★	校方スイミングスクールのレッスンに登録できます。(有料登録制)	随時