

自由参加プログラム 11月1日(土)～11月30日(日) 火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00

ご利用の際は、シューズが必要です。
マット使用します。パークにあります。



時刻	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			時刻
10:00	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	10:00
10:15	映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			10:15
10:30	やさしいヨガ		ゆったりウォーク	からだスッカリ		ゆったりウォーク	映像ストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	肩こり・腰痛体操		ゆったりウォーク	からだスッカリ		らくちんアクア	肩こり・腰痛体操		ゆったりウォーク	11:00
11:00		受			受									受					11:00
11:15	映像全身ストレッチ	かんたんエアロ		映像体幹ストレッチ	はじめてエアロ		やさしいヨガ			映像リトモス30	からだスッカリ		映像サーキットトレーニング	ボクシングエクササイズ		はじめてエアロ	コアトレ		11:15
12:00	映像腰痛改善エクササイズ			映像サーキットトレーニング			映像美BODYワークアウト			映像ストレッチ			映像バレトン						12:00
13:00																			13:00
13:30																			13:00
13:30								受			受								13:00
13:30	映像リトモス30			映像ストレッチヨガ				13:30～(30分)かんたんエアロ		13:30～(30分)かんたんステップ			映像中級ボクシングエクササイズ			映像マッスルトレーニング			13:00
14:00					受														14:00
14:15	14:15～(45分)パワーヨガ		14:15～(30分)ゆったりウォーク	映像コアトレピラティス	14:15～(45分)かんたんエアロ	14:15～(45分)エンジョイアクア	14:15～(45分)ホル・ド・ブラ			14:15～(45分)やさしいヨガ			14:15～(30分)からだスッカリ			14:15～(30分)かんたんエアロ			14:00
15:00														受					15:00
15:15	肩こり・腰痛体操			からだスッカリ			映像クラシックバレエ入門編	ワンポイントスイム(平泳ぎ)		映像全身ワークアウト		15:15～(30分)らくちんアクア	映像腰痛改善エクササイズ	15:00～(45分)ZUMBA®		15:00～(45分)有料プログラムグループセンタジー			15:00
16:00	映像美ツイストストレッチ			映像ストレッチ			映像骨盤背骨ストレッチ			映像ストレッチ			映像ストレッチ			映像ストレッチ			16:00
17:00			点検タイム(50'～)			点検タイム(50'～)			点検タイム(50'～)			点検タイム(50'～)			点検タイム(50'～)			点検タイム(50'～)	17:00
18:00	11月4日(火)・25日(火)休館日です。																		18:00
18:15	映像リトモス45			映像初中級ダンスエアロ			映像体幹シェイプアップトレーニング			映像コアトレーニング			映像初中級エアロ						18:00
19:00					受			受		受									19:00
19:15	映像中級エアロ	19:15～(45分)有料プログラムファイドウ		映像シェイプアップエクササイズ	19:15～(45分)ZUMBA®		映像中級エアロ	19:15～(45分)パワーヨガ		映像コアトレーニング	19:15～(30分)かんたんエアロ		映像リトモス45						19:00
20:00		受																	20:00
20:15	からだスッカリ			映像体幹ストレッチヨガ															20:00
21:00																			21:00
22:00																			22:00
	火 10:00～22:00			水 10:00～22:00			木 10:00～22:00			金 10:00～22:00			土 10:00～22:00			日 10:00～19:00			

映像レッスンスケジュール

担当者、内容はコチラです！



受 ←このマークがついているレッスンは、受付が必要です。

定員 30名

受付場所 トレーニングゾーン付近 受付時間

- 10:00～13:00のプログラム⇒10:00～
- 13:00～17:00のプログラム⇒13:00～
- 18:00～22:00のプログラム⇒18:00～

★お好きな場所のマグネットを取ってください。

★スタジオ入室はプログラム開始10分前からです。

★受付時間前、通路での順番待ちはご遠慮ください。

有料プログラムについて
1回 340円
※詳細は配布用プログラムをご確認ください。