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 ②マット原用します。パークにおいます。 ・ とやま健康パーク **⊟** SUN 小スタジオ 大スタジオ プール 10:15~(10分) 10:15~(10分) 10:15~(10分) 10:15~(10分) 10:15~(10分) 10:15~(10分) 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 映像レツスン(マ 映像レッスン(マ 曼 10:30~(30分) 肿瘤 10:30~(30分) かんたんステップ 10:30~(30分) らくちんアクア , 10:30~(30分) らくちんアクア 10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操 10:30~(30分 10:30~(30分) 10:30~(30分) 10:30~(30分) 710:30~(30分) , 10:30~(30分 10:30~(30分) 10:30~(30分 からだスッキリ(マ) ゆったりウォーク 肩こり・腰痛体操 やさしいヨガ からだスッキリ ゆったりウォーク ストレッチ 11:00 受 11:15~(25分) 11:15~(30分) 映像全身 ストレッチ マ 11:15~(30分) 映像体幹 ストレッチ 11:15~(30分) 映像サーキット トレーニング 11:15~(30分) 11:15~(30分) 11:15~(30分) 11.15~(304) 11:15~(30分) 11:15~(30分) コアトレ 11:15~(30分) 映像 けいめてエアロ 映像 かんたんエアロ はじめてエアロ やさしいヨガ からだスッキリ Tクササイズ 12.00 12:00~(25分 12:00~(25分) 映像ストレッチ 12:00~(30分 12:00~(35分) 映像サーキット トレーニング 12:00~(35分) は、 映像美BODY ワークアウト 映像腰痛改善エクササイズ 映像 バレトン 12:15~(60分) と:15~(60元 映像 リトモス60 13:00 13:00 13:00~(30分) 受 受 ~ 13:15~(45分) 映像ディープ ストレッチヨガ 13:20~(40分) 13:20~(40分) 13:30~(30分 13:30~(30分 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 サトモス30 かんたんエアロ 14:00 14:00 (受) 受 14:15~(15分) 映像コアトレピラティス 14:15~(30分) ゆったりウォーク 14:15~(30分) からだスッキリ 14:15~(30分) かんたんエアロ 14:15~(45分) パワーヨガ 4:15~(45分) 14:15~(45分) 14:15~(45分) 14:15~(45分) やさしいヨガ ポル・ド・ブラ かんたんエアロ エンジョイアクア ₹ (7) 受 15:00~(20分) 15:00 15.00 受 映像膝痛改善 エクササイズ マ 5·00~(454) 15:15~(25分) 映像クラシック バレエ入門編 5:00~(45分) 有料プログ 15:15~(30分) ワンポイントスイム (平泳ぎ) 15:15~(35分) , 15:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 15:15~(30分) からだスッキリ 15:15~(30分) らくちんアクア ZUMBAR サイス (35) でくるう (35) できます マークアウト センタジ 16:00~(25分) 16:00~(20分 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00 映像骨盤背骨 16:00~(20分 映像ストレッチ 16:00~(20分) 映像ストレッチ 16:00~(20分) 映像美ツイスト 16:00~(とひヵ/ 映像ストレッチ ストレッチ ストレッチ ₹ 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 17:15~(45分) 映像くびれ 美人ヨガ 11月4日(火)・25日(火)休館日です。 17:15~(45分) 映像 リトモス45 18:00 18:00 11月 3日(月)文化の日 11月24日(月)振替休日 18:15~(45分) 18:15~(45分) 18:25~(35分) 映像初中級 18:30~(30分 映像体幹シェイプ アップトレーニング 7 18:30~(30分) 映像美ツイスト 映像 リトモス45 映像初中級エアロ 日曜日のプログラムを実施します。 ダンスエアロ ストレッチ 19:00 19:00 受 日 10:00~19:00 受 19:15~(30分) 映像シェイプ アップエクササイズ 19:15~(30分) 映像コア 受 19:15~(30分) かんたんエアロ このマークがついている 19:15~(40分) 映像中級 19:15~(40分) 19:15~(45分) 19:15~(45分) 9:15~(45分) レッスンは、受付が必要です トレーニング 映像 リトモス45 ZUMBA® パワーヨガ 中級エアロ ゚ヹ゚゚ヹ゚゚ヿ゙゚ 映像レッスン 19:45~(30分) ウォーター コンディショニング 30名 受<mark>¥</mark> 20:00 20:00 20:00~(15分) 映像ストレッチ 19:45~(45分) スケジュール エンジョイアクア 受付場所 トレーニングゾーン付近 20:00~(45分) 映像ディープ 20:15~(35分) 映像 バレトン 20:15~(30分 からだスッキリ ●10:00~13:00のプログラム⇒10:00~ 20:15~(45分) ストレッチヨガ 担当者、内容はコチラです! リンコラ〜(45 映像 HIPHOP ●13:00~17:00のプログラム⇒13:00~ -₹ ₹ ●18:00~22:00のプログラム⇒18:00~ 21:0 有料プログラムについて ★お好きな場所のマグネットを取ってください。 1回 340円 ★スタジオ入室はプログラム開始10分前からです。 ※詳細は配布用プログラムをご確認ください。 ★受付時間前、通路での順番待ちはご遠慮ください。 22:0 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