

# 自由参加プログラム 12月29日(月)～2026年1月3日(土) 営業時間10:00～17:30



時刻	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月2日(金)			1月3日(土)			時刻
	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	映像レッスン 10:15～(10分) 10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 黒田			映像レッスン 10:15～(10分) 10:30～(30分) やさしいヨガ 土肥			映像レッスン 10:15～(10分) 10:30～(30分) からだスッキリ 藤岡			映像レッスン 10:15～(10分) 10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 河上			映像レッスン 10:10～(10分) 10:30～(30分) からだスッキリ 松永			10:00
11:00	11:15～(30分) 格闘技 エクササイズ 森岡	11:15～(30分) コアトレ 黒田		11:15～(30分) はじめてのストレッチ&バレトン 井出	11:15～(30分) かんたんエアロ 土肥		11:15～(30分) リラクسسヨガ 清水	11:15～(30分) はじめてエアロ 藤岡		11:15～(30分) 初級エアロ 魚原	11:15～(30分) からだスッキリ 中澤		11:15～(35分) ストレス フリーヨガ 千葉	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ 松永		11:00
12:00	12:00～(60分) MT リトモス60 竹ヶ原			12:00～(25分) はじめてボクシング エクササイズ 林			12:00～(45分) 初中級 ラテンエアロ 高山			12:00～(45分) MT リトモス45 竹ヶ原			12:00～(40分) 初級エアロ 浜屋			12:00
13:00	13:15～(45分) くびれ美人 ヨガ MariA			13:15～(45分) リトモス J MIX1-45 ウリセスフィグロス			13:00～(60分) MT リトモス60 未定			13:00～(15分) ストレッチ 杉吉			13:05～(55分) 格闘技 エクササイズ 斎藤			13:00
14:00	14:15～(25分) 美BODY ワークアウト 荻山	14:15～(30分) かんたんエアロ 松村		14:15～(45分) パワーヨガ 上原			14:15～(45分) 自律神経を整えるヨガ 金井	14:15～(45分) かんたんエアロ 土肥	14:15～(45分) エンジョイエアロ 寺坪	14:15～(45分) やさしいヨガ 河上			14:15～(30分) からだスッキリ 川口			14:00
15:00	15:00～(45分) 初中級 ダンスエアロ 有田	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センター 松村		15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操 上原			15:15～(30分) からだスッキリ 土肥			15:15～(45分) MT リトモス45 未定			15:00～(45分) くびれ美人 ヨガ MariA	15:00～(45分) ZUMBA® 川口		15:00
16:00	16:00～(30分) 全身ストレッチ 杉吉	有料プログラムについて 1回 340円 ※詳細は裏面に記載してあります。		16:00～(30分) やさしいストレッチ 肥後橋			16:00～(30分) ストレッチ 新開&下山			16:15～(15分) ストレッチ 樹谷			16:00～(45分) MT リトモス45 富田			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'～)	17:00
17:30	10:00～17:30			10:00～17:30			10:00～17:30			10:00～17:30			10:00～17:30			17:30

## おすすめ映像レッスン

1月1日(木)休館日

←こちらのマークは、映像レッスンです。

12月29日(月)



12:00～(60分)



14:15～(25分)

12月30日(火)



12:30～(30分)



14:15～(45分)

12月31日(水)



12:00～(45分)



13:00～(60分) リトモス新映像レッスン! ?

1月2日(金)



11:15～(30分)



13:30～(30分)

1月3日(土)



13:05～(55分)



15:00～(45分)

## 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～

★好きな場所のマグネットを取ってください。