

# 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

とやま健康パーク

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
10:00	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン (マ)	小スタジオ 10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操 黒田	プール	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン (マ)	小スタジオ 10:30~(30分) ゆったりウォーク 中澤	プール	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン (マ)	小スタジオ 10:30~(30分) やさしいヨガ 土肥	プール	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン (マ)	小スタジオ 10:30~(30分) ゆったりウォーク 銅	プール	大スタジオ 10:10~(10分) 映像レッスン (マ)	小スタジオ 10:30~(30分) ゆったりウォーク 中澤	プール	10:00
11:00	11:15~(30分) 格闘技 エクササイズ 黒田	11:15~(30分) コアトレ 黒田		11:15~(30分) はじめのストレ チ&パトン 井出 (マ)	11:15~(30分) からだスッキリ 藤岡	受	11:15~(30分) リラックスヨガ 清水 (マ)	11:15~(30分) はじめてエアロ 土肥	受	11:15~(30分) リラックスヨガ 清水 (マ)	11:15~(30分) はじめてエアロ 藤岡	受	11:15~(30分) 映像レッスン (マ)	11:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 河上	受	11:00
12:00	森岡 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	12:30~(30分) ヒップアップ エクササイズ 松本		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~(45分) 初級エアロ 魚原		12:00~(40分) 初級エアロ 浜屋	12:45~(15分) ストレッチ 杉吉 (マ)		12:00
13:00	13:15~(45分) くびれ美人 ヨガ MariA (マ)			13:15~(30分) らくちんアクア 黒田	13:15~(45分) リトモス JMX1-45 ウリセスブレイクス		13:00~(60分) MT リトモス60 未定			13:00~(15分) ストレッチ 杉吉	13:30~(30分) パレトン 佐藤	受	13:30~(30分) かんたんステップ 河上	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 (マ)	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~(30分) ゆったりウォーク 松永		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) エンジョイアクア 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	15:00~(45分) くびれ美人 ヨガ MariA (マ)	受		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 センタージー 松村 (マ)	¥	15:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 上原	16:00~(30分) やさしいストレッチ 肥後橋		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	15:15~(30分) からだスッキリ 川口		15:00~(45分) ZUMBA® 川口		15:00	
16:00	16:00~(30分) 全身ストレッチ 杉吉 (マ)	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。	点検タイム(50'~)	16:00~(30分) やさしいストレッチ 肥後橋	16:00~(30分) やさしいストレッチ 新開&下山		16:00~(30分) ストレッチ 新開&下山 (マ)			16:15~(15分) ストレッチ 樹谷	点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)	16:00~(45分) MT リトモス45 富田	点検タイム(50'~)	16:00
17:00																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

12月29日(月)



12月30日(火)



14:15~(45分)

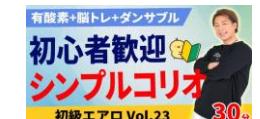
12月31日(水)



13:00~(60分)リトモス新映像レッスン! ?

1月1日(木)休館日

1月2日(金)



11:15~(30分)

1月3日(土)



13:05~(55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~

★お好きな場所のマグネットを取ってください。