

自由参加プログラム 7月1日(火)~7月18日(金) 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	
	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~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン	
10:30	10:30~(30分) やさしいヨガ		10:30~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) からだスッキリ			10:30~(30分) 映像骨盤・背骨ストレッチ	10:30~(30分) かんたんステップ		10:30~(30分) らくちんアーク			10:30~(30分) からだスッキリ		10:30~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) からだスッキリ			10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操	
11:00		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) 映像全身ストレッチ	11:15~(30分) はじめてエアロ		11:15~(30分) やさしいヨガ			11:15~(30分) 映像 リトモス30	11:15~(30分) からだスッキリ		11:15~(40分) 映像体幹トレーニング	11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) 映像初級 ヒップホップ	11:15~(30分) コアトレ		11:15~(30分) 映像初級 ヒップホップ	
12:00	12:00~(30分) 映像サーキット トレーニング			12:00~(30分) 映像毎日 快活運動			12:00~(30分) 映像コア トレーニング			12:00~(25分) 映像ストレッチ			12:00~(40分) 映像 バレト						12:15~(60分) 映像 リトモス60	
13:00																				
13:30	13:30~(30分) 映像 リトモス30			13:15~(45分) 映像自律神経を 整えるヨガ						13:30~(30分) かんたんエアロ			13:30~(30分) 映像格闘技 エクササイズ							13:30~(30分) 映像シェイプアップ エクササイズ
14:00				14:15~(30分) 映像セルフ フットセラピー	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(45分) エンジョイアーク	14:15~(45分) ボル・ド・ブラ		14:15~(45分) ファンポイント スイム (クロール)	14:15~(45分) やさしいヨガ		14:15~(45分) エンジョイアーク	14:15~(30分) からだスッキリ							14:15~(30分) やさしいヨガ
15:00													15:00~(30分) 映像セルフ フットセラピー	15:00~(45分) ZUMBA®						15:00~(45分) かんたんエアロ
15:15	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) 映像 バレト			15:15~(30分) 映像サーキット トレーニング			16:00~(20分) 映像骨盤・背骨 ストレッチ							
16:00	16:00~(30分) 映像ストレッチ			16:00~(20分) 映像不調解消 ストレッチ			16:00~(15分) 映像ストレッチ			16:00~(20分) 映像骨盤・背骨 ストレッチ			16:00~(20分) 映像全身ストレッチ							16:00~(25分) 映像美ツイスト ストレッチ
17:00		点検タイム(50'~)			点検タイム(50'~)															
18:00																				
18:15	18:15~(45分) 映像 リトモス45			18:15~(30分) 映像サーキット トレーニング			18:15~(30分) 映像美BODY ワークアウト			18:15~(30分) 映像全身 ストレッチ			17:15~(45分) 映像 自律神経を 整えるヨガ							17:15~(45分) 映像 初中級エアロ
19:00				19:00~(45分) 映像初中級 フェンエアロ			19:00~(45分) 映像初中級 エアロ			19:00~(45分) 映像マッスル トレーニング			18:10~(50分) 映像 初中級エアロ							
19:15	19:15~(30分) からだスッキリ												19:15~(45分) 映像 リトモス45							
20:00	20:00~(45分) 映像 初中級エアロ	20:00~(45分) 有料プログラム ファイドウ	19:45~(45分) コンディショニング & ウォーク		20:00~(45分) ZUMBA®			20:00~(45分) パワーヨガ					20:15~(30分) 映像初級 ジャズダンス							
21:00	<p>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。</p>																			
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。