

自由参加プログラム 7月19日(土)～7月31日(木) 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。

とやま健康パーク

時刻	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			時刻	
10:00	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	大スタジオ 10:15～(10分) 映像レッスン	小スタジオ	プール	10:00	
11:00	10:30～(30分) やさしいヨガ		10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) からだスッキリ		10:20～(30分) ゆったりウォーク	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	10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:20～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ		10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操	10:20～(30分) ゆったりウォーク	11:00		
12:00	11:15～(30分) 映像不調解消 ストレッチ	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		12:00	
13:00	12:00～(30分) 映像サーキット トレーニング		休憩タイム(50'～)	12:00～(30分) 映像毎日 快適運動		休憩タイム(50'～)	12:00～(30分) 映像コア トレーニング		休憩タイム(50'～)	12:00～(25分) 映像ストレッチ		休憩タイム(50'～)	12:00～(40分) 映像 バレトン		休憩タイム(50'～)	12:15～(60分) 映像 リトモス60		休憩タイム(50'～)	13:00	
14:00	13:30～(30分) 映像 リトモス30		休憩タイム(50'～)	13:15～(45分) 映像自律神経 を整えるヨガ		休憩タイム(50'～)		13:30～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)		13:30～(30分) かんたんステップ	休憩タイム(50'～)	13:30～(30分) 映像格闘技 エクササイズ		休憩タイム(50'～)	13:30～(30分) 映像シェイプアップ エクササイズ		休憩タイム(50'～)	14:00	
15:00	14:15～(45分) パワーヨガ		14:05～(45分) エンジョイアクア	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	14:05～(45分) エンジョイアクア	14:15～(45分) ボル・ド・ブラ		14:05～(45分) フットポイント スイム (クロール)	14:15～(45分) やさしいヨガ		14:05～(45分) エンジョイアクア	14:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)	14:15～(30分) からだスッキリ	14:15～(30分) 映像シェイプアップ エクササイズ		休憩タイム(50'～)	15:00
16:00	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操		休憩タイム(50'～)	15:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)	15:15～(30分) 映像バレトン		15:15～(30分) 映像サーキット トレーニング	15:15～(30分) 映像セルフ フットセラピー		15:00～(30分) 映像セルフ フットセラピー	15:00～(45分) ZUMBA®		休憩タイム(50'～)	15:00～(45分) かんたんエアロ		休憩タイム(50'～)	16:00	
17:00	16:00～(30分) 映像ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像不調解消 ストレッチ		休憩タイム(50'～)	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～(20分) 映像全身ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:00～(25分) 映像美ボディ ストレッチ			休憩タイム(50'～)	17:00	
18:00	7月22日(火)休館日です。												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			18:00	
19:00	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	18:15～(30分) 映像全身 ストレッチ		18:10～(50分) 映像 初中級エアロ			7月21日(月)海の日 日曜日のプログラムを実施します。				19:00	
20:00	19:15～(30分) からだスッキリ			19:00～(45分) 映像初中級 ラテンエアロ			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	19:00～(45分) 映像マッスル トレーニング		19:15～(45分) 映像 リトモス45			日 10:00～19:00				20:00	
21:00	20:00～(45分) 映像 初中級エアロ	20:00～(45分) 有料プログラム ファイトウ	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	19:45～(45分) エンジョイアクア	20:00～(35分) 映像 膝のセルフケア	20:00～(45分) かんたんエアロ		20:15～(30分) 映像初級 ジャズダンス		映像レッスン スケジュール 担当者、内容はコチラです！				21:00	
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			22:00	