

自由参加プログラム 9月2日(火)～9月30日(火) 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

	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	時刻
10:00	10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:15～(10分) 映像レッスン (マ)			10:00
	10:30～(30分) やさしいヨガ (マ)		10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) からだスッカリ (マ)		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(25分) 映像骨盤背骨 ストレッチ (マ)	10:30～(30分) かんたんステップ (マ)	10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 (マ)		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッカリ (マ)		10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 (マ)	10:30～(30分) ゆったりウォーク	11:00	
11:00	11:15～(30分) 映像ツイスト ストレッチ (マ)	11:15～(30分) かんたんエアロ (マ)		11:15～(30分) 映像全身 ストレッチ (マ)	11:15～(30分) はじめてエアロ (マ)		11:15～(30分) やさしいヨガ (マ)			11:15～(30分) 映像 リトモス30 (マ)	11:15～(30分) からだスッカリ (マ)		11:15～(30分) 映像ストレッチ & トレーニング (マ)	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ (マ)		11:15～(30分) 映像はじめて エアロ (マ)	11:15～(30分) コアトレ (マ)	11:00	
12:00	12:00～(25分) 映像美BODY ワークアウト (マ)			12:00～(30分) 映像美尻 エクササイズ (マ)			12:00～(30分) 映像体幹 トレーニング (マ)			12:00～(25分) 映像ストレッチ (マ)			12:00～(30分) 映像 バレー (マ)			12:15～(60分) 映像 リトモス60 (マ)		12:00	
13:00																		13:00	
	13:30～(30分) 映像 リトモス30 (マ)			13:15～(45分) 映像 メンズヨガ (マ)				13:30～(30分) かんたんエアロ (マ)		13:30～(30分) かんたんステップ (マ)			13:25～(35分) 映像ボクシング エクササイズ (マ)			13:30～(25分) 映像美BODY ワークアウト (マ)		13:00～(30分) らくちんアクア	13:00
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ (マ)		14:15～(30分) ゆったりウォーク (マ)	14:15～(40分) 映像 骨盤関節 を整える (マ)	14:15～(45分) かんたんエアロ (マ)	14:15～(45分) エンジョイアクア (マ)	14:15～(45分) ポル・ド・ブラ (マ)			14:15～(45分) やさしいヨガ (マ)			14:15～(30分) からだスッカリ (マ)				14:15～(30分) かんたんエアロ (マ)		14:00
15:00	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操 (マ)			15:15～(30分) からだスッカリ (マ)			15:15～(40分) 映像入門 ジャズダンス (マ)		15:15～(30分) ワンポイントスイム (背泳ぎ) (マ)	15:15～(25分) 映像サーキット トレーニング (マ)		15:15～(30分) らくちんアクア	15:00～(35分) 映像骨盤関節 を整える (マ)	15:00～(45分) ZUMBA® (マ)			15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー (マ)		15:00
16:00	16:00～(20分) 映像ストレッチ (マ)			16:00～(20分) 映像ストレッチ (マ)			16:00～(25分) 映像美ツイスト ストレッチ (マ)			16:00～(20分) 映像ストレッチ (マ)			16:00～(20分) 映像全身ストレッチ (マ)			16:00～(20分) 映像ストレッチ (マ)		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'～)			点検タイム(50'～)	17:00
18:00	18:15～(45分) 映像 リトモス45 (マ)			18:15～(45分) 映像入門 ジャズダンス (マ)			18:20～(40分) 映像 体幹 トレーニング (マ)			18:30～(30分) 映像 ストレッチ (マ)			18:15～(50分) 映像 初中級エアロ (マ)						18:00
19:00	19:15～(45分) 映像 初級エアロ (マ)	19:15～(45分) 有料プログラム ファイドウ (マ)		19:15～(30分) 映像サーキット トレーニング (マ)	19:15～(45分) ZUMBA® (マ)		19:15～(40分) 映像初級 エアロ (マ)	19:15～(45分) パワーヨガ (マ)		19:15～(40分) 映像マッスル トレーニング (マ)	19:15～(30分) かんたんエアロ (マ)		19:15～(45分) 映像 リトモス45 (マ)						19:00
20:00	20:15～(30分) からだスッカリ (マ)			20:00～(35分) 映像くつろぎ ヨガ (マ)			20:15～(25分) 映像ストレッチ & バレー (マ)		19:45～(45分) エンジョイアクア (マ)	20:00～(15分) 映像ストレッチ (マ)	20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー (マ)		20:15～(45分) 映像 ジャズHIPHOP (マ)						20:00
21:00																			21:00
22:00																			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			
	9月16日(火) 休館日です。 9月23日(火) 19:00まで営業です。 [9/23(火) 時間変更] 18:15～(45分) リトモス45 ↓ 17:15～(45分) リトモス45 から開始いたします。															9月15日(月) 敬老の日 日曜日のプログラムを実施します。			
	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。															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。 ★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。			

9月16日(火)休館日です。

9月23日(火)
19:00まで営業です。

【9/23(火)時間変更】
18:15～(45分) リトモス45
↓
17:15～(45分) から開始いたします。

9月15日(月)敬老の日
日曜日のプログラムを実施します。

日 10:00～19:00



←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。
★受付時間外、通路での順番待ちは大変です。

映像レッスン
スケジュール

担当者、内容はコチラです！



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。