

自由参加プログラム

10月1日(木)～10月31日(土) 火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00



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			10:00
	10:30～(30分) やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスツクリ		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) コアトレ	10:30～(30分) かんたんステップ	10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスツクリ		10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク	
11:00	11:15～(25分) ピラティス& コアエクササイズ	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(25分) 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～(45分) リトモス45	11:15～(30分) からだスツクリ		11:15～(35分) バレエ ストレッチ	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ		11:15～(35分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00
	12:00～(30分) ストレッチ			12:00～(35分) ストレスフリー ヨガ			12:00～(45分) 初級エアロ			12:15～(30分) ストレッチ			12:00～(50分) ヒップホップ ジャズ			12:00～(60分) リトモス60			12:00
13:00	13:00～(60分) リトモス60			13:15～(45分) フィットネス フラ 【ベーシック編】			13:00～(20分) らくらくピラティス	13:30～(30分) かんたんエアロ		13:00～(15分) リンパマッサージ &ストレッチ	13:30～(30分) かんたんステップ		12:55～(20分) ピラティス			13:30～(30分) 全身トレーニング		13:15～(30分) らくちんアクア	13:00
	14:15～(45分) パワーヨガ		14:15～(30分) ゆったりウォーク	14:30～(30分) 膝腰改善EX	14:15～(45分) かんたんエアロ	14:15～(45分) エンジョイアクア	14:15～(45分) ボルド・ブラ			14:15～(45分) やさしいヨガ			14:15～(30分) からだスツクリ			14:15～(30分) カンファ エクササイズ	14:15～(30分) かんたんエアロ		14:00
15:00	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操			15:15～(30分) からだスツクリ			15:15～(25分) クラシックバレエ 入門編		15:15～(30分) ワンポイントスイム (クロール)	15:15～(30分) 初級 エアロ		15:15～(30分) らくちんアクア	15:00～(45分) 初級エアロ	15:00～(45分) ZUMBA®		15:00～(40分) 初級ガールズ ヒップホップ	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		15:00
	16:00～(30分) ストレッチ			16:00～(25分) ストレッチ			16:00～(30分) ストレッチ			16:00～(30分) ストレッチ			16:00～(30分) ストレッチ			15:50～(30分) ストレッチ			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～(25分) ストレッチ	10月13日(火) 休館日です。		17:30～(35分) パレトン			17:30～(30分) ストレッチ			17:45～(45分) 初級 ステップ			17:00～(60分) ヴィンヤサ フローヨガ			17:15～(45分) リトモス45	10月12日(月) スポーツの日 日曜日のプログラム を実施いたします。		17:00
18:00	18:15～(45分) リトモス45			18:15～(40分) ビューティー・ シェイプダンス			18:15～(45分) ピラティス& 体幹トレーニング			18:40～(30分) ストレッチ			18:10～(55分) 中上級エアロ						18:00
	19:15～(40分) 初中級エアロ			19:15～(45分) コアトレ& ピラティス	19:15～(45分) ZUMBA®		19:15～(55分) 中級 エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ	19:45～(45分) エンジョイアクア	19:15～(30分) かんたんエアロ			19:15～(45分) リトモス45						19:00
20:00	20:15～(30分) からだスツクリ		19:45～(30分) ウォーター コンディショニング	20:15～(45分) 初中級 ステップ			20:15～(40分) 初級ガールズ ヒップホップ			20:00～(35分) ベリー フィットネス	20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		20:10～(45分) 初中級 ステップ						20:00
21:00																			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

映像レッスン
スケジュール

担当者、内容はコチラです！

★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。

映像レッスンです。
マットを使用します。
イスを使用します。
用具は、パークにあります。

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。

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～