11月23日(月)勤労感謝の日自由参加プログラム

時刻	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　田中			10:00
11:00	LIVE 10:30～(45分) 初級ダンスエアロ 下山	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 河上 (マ)	10:30～(30分) ゆったりウォーク 黒田	11:00
		11:15～(30分) コアトレ 黒田 (マ)		
12:00	LIVE 11:30～(45分) ポルドブラ45 魚原			12:00
13:00	LIVE 13:00～(45分) リトモス45 戸村＆魚原		13:15～(30分) らくちんアクア 黒田	13:00
14:00	LIVE 14:00～(45分) ステップアップエアロ45 藤本＆岩橋	14:15～(30分) かんたんエアロ 平井 受		14:00
15:00	LIVE 15:00～(45分) マットピラティス45 甲斐 (マ)	15:00～(45分) やさしいヨガ 平井 受 (マ)		15:00
16:00	LIVE 16:00～(45分) ボクシングEX45 駒澤			16:00
17:00	17:00～(30分) 全身ストレッチ 田井 (マ)		点検タイム(50'～)	17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
	11月23日(月)勤労感謝の日　10:00～19:00			

(マ) ストレッチマット使用します

通常の映像レッスン

LIVE 映像LIVEレッスン

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

とやま健康パーク