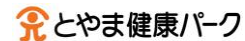


自由参加プログラム

11月1日(日)～11月29日(日) 火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00



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	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			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	10:30～(30分) やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりリウワーク	10:30～(30分) からだスツクリ		10:30～(30分) ゆったりリウワーク	10:30～(35分) ピラティス	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) ゆったりリウワーク	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) ゆったりリウワーク	10:30～(30分) からだスツクリ		10:30～(30分) ゆったりリウワーク	10:00	
11:00	11:15～(30分) 姿勢改善 ピラティス	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(30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～(25分) 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		11:15～(35分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00	
12:00	12:00～(30分) やさしい ストレッチ			12:00～(30分) ボルドブラ			12:00～(45分) 初中級 ダンスエアロ			12:15～(30分) チェアストレッチ			11:50～(60分) STYLE JAZZ HIPHOP			12:00～(60分) リトモス60			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 【振付編】			13:00～(15分) コアエクササイズ	13:30～(25分) ストレッチ	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) ピラティス	13:30～(30分) かんたんステップ	13:00～(20分) 全身トレーニング	13:30～(35分) キックボクシング エクササイズ		13:30～(30分) ピラティス & トレーニング		13:15～(30分) らくちんアクア			13:00		
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ	14:15～(30分) ゆったりリウワーク		14:20～(40分) チェアバレトン	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・フラ			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) カンファ エクササイズ	14:15～(30分) かんたんエアロ		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～(30分) 初級 JAZZダンス	15:15～(30分) ワンポイントスイム (平泳ぎ)		15:15～(30分) はじめて エアロ			15:00～(40分) 初級エアロ	15:00～(45分) ZUMBA®		15:00～(45分) JAZZ HIPHOP	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		15:00～(45分) JAZZ HIPHOP	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー	15:00		
16:00	16:00～(30分) マッサージ& 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～(25分) ストレッチ			16:00～(30分) ストレッチ			16:00～(30分) マッサージ& ストレッチ		16:30～(25分) 美BODY ワークアウト			16:00		
17:00	17:30～(30分) 背骨ストレッチ	11月3日(火) 文化の日 短縮営業です。 19時までのプログラムを 実施いたします。 【一部時間変更】 18:15～(45分) リトモス45 ↓ 16:40～(45分)		17:30～(40分) バレトン			17:30～(30分) ストレッチ			17:45～(35分) 初級 ステップ			17:00～(50分) 冷えとりカラダ ぽかぽかヨガ			17:15～(45分) リトモス45		11月23日(月) 勤労感謝の日 日曜日のプログラムを 実施いたします。 映像レッスンは、特別プロ グラムになります！ 後日、プログラムを掲示い たします。			17:00		
18:00	18:15～(45分) リトモス45	19:15～(45分) ボクシング エクササイズ	受	18:15～(50分) 中上級 ダンスエアロ	19:15～(45分) ZUMBA®		18:15～(45分) ピラティス	19:15～(45分) 中上級 エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ	19:15～(30分) シェイプアップ エクササイズ	19:15～(30分) かんたんエアロ	受	18:00～(60分) 中上級エアロ								18:00		
19:00	19:15～(40分) 初中級エアロ	19:45～(30分) ウォーター コンディショニング		19:15～(45分) ピラティス& トレーニング			20:15～(35分) 中級ガールズ ヒップホップ			20:00～(45分) ラテン基礎	20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー	受	20:10～(50分) 初中級 ステップ								19:00		
20:00	20:15～(30分) からだスツクリ	11月24日(火) 休館日です。		20:10～(45分) 初中級 ステップ						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～					20:00		
21:00																★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、通路での順番待ちにご遠慮ください。					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 10:00～22:00					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！

映像レッスン スケジュール

担当者、内容はコチラです！

映像レッスンは、特別プログラムになります！ 後日、プログラムを掲示いたします。

日 10:00～19:00

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。

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。