とやま健康パーク

2026年 11月　自由参加プログラム担当予定表

火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像姿勢改善ピラティス	かんたんエアロ	映像ストレッチ	映像リトモス60	パワーヨガ	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像マッサージ&ストレッチ	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像初中級エアロ	ボクシングエクササイズ	ウォーターコンディショニング	からだスッキリ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:00 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:15	20:15 ~ 20:45
3	映像	土肥	中澤	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	映像	松永	草野	松永
10		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原					松永	草野	松永
17		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原							

3日　16:40～

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像ポルドブラ	映像フィットネスフラ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像チェアバレトン	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像バレトン	映像中上級ダンスエアロ	映像ピラティス&トレーニング	ZUMBA®	映像初中級ステップ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	14:20 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	17:30 ~ 18:10	18:15 ~ 19:05	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 20:55
4	映像	藤岡	寺坪	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	映像	松井	映像
11		河上	松村		河上			土肥	寺坪		土肥					松井	
18		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	
25		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥					松井	

木	映像レッスン	映像ピラティス	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像初中級ダンスエアロ	映像コアエクササイズ	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ポル・ド・ブラ	映像初級ジャズダンス	ワンポイントスイム（平泳ぎ）	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像中上級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像ガールズヒップホップ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:05	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:45	13:00 ~ 13:15	13:30 ~ 13:55	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:15 ~ 20:50
5	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	映像	藤岡	有井	映像
12			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					河上	有井	
19			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					河上	有井	
26			金森	寺坪	金森				平井	平井		松村					村井	有井	

金	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像リトモス45	からだスッキリ	映像チェアストレッチ	映像マッサージ&ストレッチ	映像ピラティス	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像はじめてエアロ	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像初級ステップ	映像ストレッチ	映像シェイプアップエクササイズ	かんたんエアロ	映像ラテン基礎	グループセンタジー
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 12:00	11:15 ~ 11:45	12:15 ~ 12:45	13:00 ~ 13:15	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	17:45 ~ 18:20	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:45	20:00 ~ 20:45
6	映像	黒田	中澤	映像	黒田	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村
13		中澤	野村		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
20		中澤	銅		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村
27		中澤	銅		中澤				藤岡	藤岡		松永					松村		松村

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像ストレッチ	ボクシングエクササイズ	映像ジャズヒップホップ	映像トレーニング	映像キックボクシングエクササイズ	からだスッキリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像ぽかぽかヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像初中級ステップ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	11:50 ~ 12:50	13:00 ~ 13:20	13:30 ~ 14:05	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:40	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	16:35 ~ 16:55	17:00 ~ 17:50	18:00 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 21:00
7	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像	映像
14		松永	有井		松永				川口		川口						
21		松永	有井		松永				川口		川口						
28		松永	有井		松永				川口		川口						

２２日（日）：らくちんアクア　　２２日（日）：ゆったりウォーク

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級エアロ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像ピラティス&トレーニング	映像カンフーエクササイズ	かんたんエアロ	映像ジャズヒップホップ	グループセンタジー	映像マッサージ&ストレッチ	映像美bodyワークアウト	映像リトモス45
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:50	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 13:00	13:15 ~ 13:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	15:50 ~ 16:20	16:30 ~ 16:55	17:15 ~ 18:00
1	映像	河上	黒田	映像	黒田	映像	黒田	映像	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像
8		河上	松永		松永		松永			土肥		土肥			
15		黒田	中澤		黒田		黒田			土肥		土肥			
22		黒田	寺坪		黒田		松村			土肥		土肥			
23(月)	勤労感謝の日のプログラムは別途、掲示にてお伝えします。														
29	映像	中澤	黒田	映像	黒田	映像	黒田	映像	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像

映像スケジュールは、
QRコードを読み取って
チェックしてください

※10月31日時点での予定です。　都合により変更させて頂く場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。