自由参加プログラム　12月3日(木)～12月28日(月)　火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00

とやま健康パーク

火 TUE

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりウォーク
	受 11:15～(30分) かんたんエアロ	
11:15～(30分) 姿勢改善トレーニング&ピラティス		
12:00～(30分) やさしい ストレッチ		
13:00～(60分) リトモス60		
		14:15～(30分) ゆったりウォーク
14:15～(45分) パワーヨガ		
15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操		
16:00～(30分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:30～(30分) 背骨ストレッチ	12月1日(火) 施設点検のため 全館休館いたします。	
18:15～(45分) リトモス45		
19:15～(40分) 中上級エアロ	受 19:15～(45分) ボクシング エクササイズ	
		19:45～(30分) ウォーター コンディショニング
20:15～(30分) からだスッキリ		

火 10:00～22:00

水 WED

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) ゆったりウォーク
	受 11:15～(30分) はじめてエアロ	
11:15～(30分) ストレッチ		
12:00～(30分) ボルドブラ		
13:10～(50分) フィットネス フラ		
	受 14:15～(45分) かんたんエアロ	14:15～(45分) エンジョイアクア
14:30～(30分) チェアダンス (イス)		
15:15～(30分) からだスッキリ		
16:00～(30分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:30～(40分) バレトン	12月2日(水) 施設点検のため 全館休館いたします。	
18:15～(55分) 中級 ダンスエアロ		
19:15～(45分) トレーニング&ピラティス	受 19:15～(45分) ZUMBA®	
20:10～(45分) 中級 ステップ (ス)		

年末年始自由参加プログラム 後日配布いたします！
12/29(火)～1/3(日)※元旦休館日
営業時間 10:00～17:30

水 10:00～22:00

木 THU

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
	受 10:30～(30分) かんたんステップ	
10:30～(30分) ピラティス		10:30～(30分) らくちんアクア
11:15～(30分) やさしいヨガ		
12:00～(45分) 初中級 ダンスエアロ		
13:00～(20分) ピラティス		
	受 13:30～(30分) かんたんエアロ	
13:30～(30分) ストレッチ		
14:15～(45分) ボル・ド・ブラ		
15:15～(40分) ジャズダンス 入門編		15:15～(30分) ワンポイントスイム (背泳ぎ)
16:00～(30分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:30～(30分) ストレッチ		
18:15～(45分) ピラティス		
19:15～(45分) 中上級 エアロ	受 19:15～(45分) パワーヨガ	
		19:45～(45分) エンジョイアクア
20:10～(30分) HIPHOP 基礎		

木 10:00～22:00

金 FRI

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(45分) リトモス45	11:15～(30分) からだスッキリ	
12:15～(30分) マッサージ&ストレッチ		
13:00～(15分) 全身ストレッチ		
	受 13:30～(30分) かんたんステップ	
13:30～(30分) ピラティス		
14:15～(45分) やさしいヨガ		
15:10～(45分) 初中級 ダンスエアロ		15:15～(30分) らくちんアクア
16:00～(25分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:45～(35分) 初中級 ステップ (ス)		
18:30～(30分) ストレッチ		
19:15～(30分) サーキット トレーニング	受 19:15～(30分) かんたんエアロ	
20:00～(40分) ラテン フィットネス	受 ¥ 20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー	

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。

金 10:00～22:00

土 SAT

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) らくちんアクア
11:15～(25分) 美脚ヨガ	受 11:15～(30分) ボクシング エクササイズ	
11:50～(60分) STYLE JAZZ HIPHOP		
13:00～(20分) サーキット トレーニング		
13:30～(30分) バーニング ファイター		
14:15～(30分) からだスッキリ		
15:00～(40分) 初級エアロ	受 15:00～(45分) ZUMBA®	
16:00～(30分) ストレッチ		
16:40～(10分) ピラティス		
		点検タイム(50'～)
17:00～(45分) 美エイジングヨガ うしろ姿美人編		
18:00～(60分) 中上級エアロ		
19:15～(45分) リトモス45		
20:10～(45分) 中級 ステップ (ス)		

映像レッスンです。
(マ) マットを使用します。 (ス) ステップを使用します。
(イス) イスを使用します。
用具は、パークにあります。

土 10:00～22:00

日 SUN

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(40分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ	
12:00～(60分) リトモス60		
		13:15～(30分) らくちんアクア
13:20～(40分) ピラティス&トレーニング		
14:15～(30分) カンフー エクササイズ	受 14:15～(30分) かんたんエアロ	
15:00～(50分) コア・シェイプダンス	受 ¥ 15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー	
16:00～(15分) ストレッチ		
16:30～(30分) サーキット トレーニング		
		点検タイム(50'～)
17:15～(45分) リトモス45	12月28日(月) 日曜日のプログラムを 実施いたします。	

日 10:00～19:00

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～

★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。