

自由参加プログラム

2月1日(日)~2月28日(土) 火~土 10:00~22:00 日・祝 10:00~19:00

とやま健康パーク

時刻	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	時刻		
10:00	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) やさしいヨガ 受 11:15~(30分) ストレッチ 11:15~(30分) かんたんエアロ	小スタジオ 10:30~(30分) ゆったりウォーク 受 11:15~(30分) ストレッチ 11:15~(30分) からだスッキリ(マ)	プール 10:30~(30分) ゆったりウォーク 受 11:15~(30分) 全身ストレッチ 11:15~(30分) やさしいヨガ 12:00~(30分) サーキットトレーニング 13:10~(50分) 体の輪を整えるヨガ 受 14:15~(30分) ゆったりウォーク 受 14:40~(20分) 膝痛コンディショニング 15:15~(30分) からだスッキリ 16:00~(20分) ストレッチ 点検タイム(50'~)	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) からだスッキリ 11:15~(30分) やさしいヨガ 12:00~(30分) コアトレーニング 13:30~(15分) ストレッチ 14:15~(45分) かんたんエアロ 14:15~(45分) かんたんエアロ 15:15~(45分) ポル・ド・クラ 16:00~(20分) ストレッチ 点検タイム(50'~)	小スタジオ 10:30~(30分) かんたんステップ 10:30~(30分) らくちんアクア 11:15~(30分) リトモス30 12:00~(30分) ストレッチ 13:30~(20分) ストレッチ 14:15~(45分) やさしいヨガ 15:15~(30分) ワンポイントスイム(平泳ぎ) 16:00~(25分) ストレッチ 17:10~(45分) ティープストレッチ ヨガ 18:20~(40分) 中上級ダンスエアロ 受 19:15~(40分) 中級エアロ 20:15~(30分) からだスッキリ 19:15~(45分) 有料プログラム ファイドワ 受 19:45~(30分) ウォータコンディショニング 20:00~(45分) ピラティス 20:15~(25分) バレトン 20:00~(30分) 初めてのチアダンス 20:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 19:15~(45分) 腰痛改善エクササイズ 19:15~(45分) パワーヨガ 19:45~(45分) エンジョイアクア 20:00~(30分) 振り付けダンス 19:15~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	プール 10:30~(30分) ゆったりウォーク 受 11:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 11:15~(40分) 初級エアロ 12:15~(60分) リトモス60 13:20~(40分) 格闘技エクササイズ 14:15~(30分) からだスッキリ 15:00~(20分) リハビリサークルヨガ 15:00~(45分) ZUMBA® 16:00~(20分) ストレッチ 17:10~(45分) ティープストレッチ ヨガ 18:05~(55分) 中上級エアロ 19:15~(45分) かんたんエアロ 19:15~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) からだスッキリ 11:15~(30分) ボクシングエクササイズ 12:00~(25分) グラシックバレエ初級編 13:30~(25分) 美BODYワークアウト 14:15~(40分) カンフー エクササイズ 15:00~(30分) 有料プログラム グループセンタージ 16:00~(20分) ストレッチ 17:15~(45分) リトモス45 点検タイム(50'~)	小スタジオ 10:30~(30分) らくちんアクア 11:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 11:15~(30分) コアトレ 12:15~(60分) リトモス60 13:15~(30分) らくちんアクア 14:15~(30分) かんたんエアロ 15:00~(30分) カントンエアロ 15:00~(45分) CARDIO DANCE 16:00~(20分) ストレッチ 17:15~(45分) リトモス45 点検タイム(50'~)	プール 10:30~(30分) ゆったりウォーク 11:15~(30分) 肩こり・腰痛体操 11:15~(30分) コアトレ 12:15~(60分) リトモス60 13:15~(30分) らくちんアクア 14:15~(30分) かんたんエアロ 15:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 16:00~(20分) ストレッチ 17:15~(45分) リトモス45 点検タイム(50'~)
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00	2月24日(火)休館日です。	2月21日(水)建国記念の日 19:00までの営業です。 【2/11(水)時間変更】 18:20~(40分) 中上級ダンスエアロ ↓ 17:20~(40分) 中上級ダンスエアロ から開始いたします	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'~)		
18:00	18:15~(45分) リトモス45	18:20~(40分) 中上級ダンスエアロ 受 19:15~(35分) 全身ワークアウト 19:45~(30分) コンディショニング 20:00~(45分) ピラティス 20:15~(25分) バレトン 20:00~(30分) 初めてのチアダンス 20:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 19:15~(45分) 腰痛改善エクササイズ 19:15~(45分) パワーヨガ 19:45~(45分) エンジョイアクア 20:00~(30分) 振り付けダンス 19:15~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	18:20~(40分) マッスルトレーニング 18:30~(30分) ストレッチ 19:15~(45分) 中上級エアロ 19:15~(45分) パワーヨガ 19:45~(45分) エンジョイアクア 20:00~(30分) チアダンス 20:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 19:15~(45分) 腰痛改善エクササイズ 19:15~(45分) かんたんエアロ 19:45~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	18:05~(55分) 中上級エアロ 19:15~(45分) かんたんエアロ 19:15~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	15:00~(45分) CARDIO DANCE 16:00~(20分) ストレッチ 17:15~(45分) リトモス45 点検タイム(50'~)	2月23日(月)天皇誕生日 日曜日のプログラムを実施いたします。	日 10:00~19:00		
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00		
20:00	19:15~(40分) 中級エアロ 受 19:45~(45分) 有料プログラム ファイドワ 受 20:15~(30分) からだスッキリ 19:15~(35分) 全身ワークアウト 19:45~(30分) コンディショニング 20:00~(45分) ピラティス 20:15~(25分) バレトン 20:00~(30分) 初めてのチアダンス 20:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 19:15~(45分) 腰痛改善エクササイズ 19:15~(45分) パワーヨガ 19:45~(45分) エンジョイアクア 20:00~(30分) 振り付けダンス 19:15~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	19:15~(45分) ZUMBA® 20:00~(45分) エンジョイアクア 20:00~(30分) チアダンス 20:00~(45分) 有料プログラム グループセンタージ 19:15~(45分) 腰痛改善エクササイズ 19:15~(45分) かんたんエアロ 19:45~(45分) リトモス45 20:15~(30分) 振り付けダンス 点検タイム(50'~)	19:15~(45分) スケジュール 担当者、内容はコチラです！ QRコード	←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。	22:00				