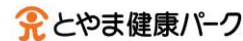


自由参加プログラム

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



時刻	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			時刻
10:00	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	10:00
10:15～(10分)	映像レッスン			映像レッスン			映像レッスン			映像レッスン			映像レッスン			映像レッスン			10:15
10:30～(30分)	やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッカリ		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) 全身ストレッチ	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) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッカリ		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) ゆったりウォーク	11:00
11:00		11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(30分) はじめてエアロ			11:15～(30分) やさしいヨガ			11:15～(30分) リトモス30	11:15～(30分) からだスッカリ		11:15～(30分) 体幹トレーニング	11:15～(30分) ボクシングエクササイズ		11:15～(40分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:15
12:00	12:00～(30分) シェイプアップエクササイズ			12:00～(30分) サーキットトレーニング			12:00～(30分) コアトレーニング			12:00～(30分) ストレッチ			12:00～(25分) クラシックバレエ初級編						12:00
13:00																			13:00
13:30～(30分)	リトモス30			13:10～(50分) 体の軸を整えるヨガ			13:30～(15分) ストレッチ	13:30～(30分) かんたんエアロ		13:30～(20分) ストレッチ	13:30～(30分) かんたんステップ		13:20～(40分) 格闘技エクササイズ			13:30～(25分) 美BODYワークアウト		13:15～(30分) らくちんアクア	14:00
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ	14:15～(30分) ゆったりウォーク		14:40～(20分) 膝痛コンディショニング	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・ブラ			14:15～(45分) やさしいヨガ			14:15～(30分) からだスッカリ			14:15～(40分) カンファエクササイズ	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) からだスッカリ			15:15～(35分) バレエストレッチ		15:15～(30分) ワンポイントスイム(平泳ぎ)	15:15～(30分) ヒップアップエクササイズ		15:15～(30分) らくちんアクア	15:00～(20分) リハビリサークルヨガ	15:00～(45分) ZUMBA®		15:00～(30分) CARDIO DANCE	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～(20分) ストレッチ			16:00～(20分) ストレッチ			16:00～(20分) ストレッチ			16:00～(25分) ストレッチ			16:00～(20分) ストレッチ			16:00～(20分) ストレッチ			16:00
17:00	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'～)			点検タイム(50'～)			17:00
18:00	2月24日(火)休館日です。			2月11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			18:20～(40分) マッスルトレーニング			18:30～(30分) ストレッチ			17:10～(45分) ディープストレッチヨガ			17:15～(45分) リトモス45			18:00
19:00	18:15～(45分) リトモス45						18:20～(40分) マッスルトレーニング			19:15～(30分) ストレッチ			18:05～(55分) 中上級エアロ						19:00
20:00	19:15～(40分) 中級エアロ	19:15～(45分) 有料プログラムファイドゥ	19:45～(30分) ウォーターコンディショニング	19:15～(35分) 全身ワークアウト	19:15～(45分) ZUMBA®		19:15～(45分) 中上級エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ		19:15～(30分) 腰痛改善エクササイズ	19:15～(30分) かんたんエアロ		19:15～(45分) リトモス45						20:00
21:00	20:15～(30分) からだスッカリ			20:00～(45分) ピラティス			20:15～(25分) パレト		19:45～(45分) エンジョイアクア	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ジー		20:15～(30分) 振り付けダンス						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 10:00～19:00			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！



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大変です。

有料プログラムについて
1回 340円
※詳細は配布用プログラムをご確認ください。