

自由参加プログラム

4月1日(水)~4月30日(木) 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		
	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			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) ゆったりウォーク	10:30~(30分) からだスッキリ		10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) サーキット トレーニング	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) からだスッキリ		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) 美尻エクササイズ		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) からだスッキリ		11:15~(30分) ストレッチ	11:15~(30分) ボクシング エクササイズ		11:15~(30分) 初級エアロ	11:15~(30分) コアトレ		11:00		
12:00	12:00~(25分) ストレッチ			12:00~(30分) リラックスヨガ			12:00~(30分) はじめてエアロ			12:15~(30分) ストレッチ			12:00~(35分) パレオストレッチ			12:00~(60分) リトモス60			12:00		
13:00							13:00~(20分) 猫背改善 ピラティス			13:00~(15分) ストレッチ			13:00~(15分) サーキット トレーニング						13:00		
13:15	13:15~(45分) リトモス45			13:15~(45分) ピラティス			13:30~(30分) ストレッチ	13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) シェイプアップ トレーニング	13:30~(30分) かんたんステップ		13:15~(45分) ボクシング エクササイズ			13:15~(30分) 全身 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) ゆったりウォーク	14:40~(20分) 腰痛改善 エクササイズ	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) ホルド・ブラ			14:15~(45分) やさしいヨガ			14:15~(30分) からだスッキリ			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) からだスッキリ			15:15~(35分) クラシックバレエ 基本動作		15:15~(30分) ワンポイントスイム (クロール)	15:15~(30分) 初級エアロ		15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(40分) 初級エアロ	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~(30分) マッサージ& 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			16:00~(30分) ストレッチ			16:00~(30分) ストレッチ			16:00~(30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'~)			17:00
17:30	17:30~(30分) ストレッチ			17:30~(30分) ホルドブラ			17:30~(30分) ストレッチ			17:45~(30分) はじめて ステップ			17:10~(50分) 美エイジング ヨガ			17:15~(45分) リトモス45			17:00		
18:00							18:15~(45分) 中上級 ダンスエアロ			18:30~(30分) ストレッチ			18:15~(50分) 中上級エアロ						18:00		
18:15	18:15~(45分) リトモス45			18:10~(50分) 中上級 ダンスエアロ			18:15~(45分) マッスル トレーニング			19:15~(25分) サーキット トレーニング	19:15~(30分) かんたんエアロ		19:15~(45分) リトモス45						19:00		
19:00	19:15~(40分) 中上級エアロ	19:15~(45分) 有料プログラム ファイドウ	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	19:15~(45分) コアトレ	19:15~(45分) ZUMBA®		19:15~(45分) 中級 エアロ	19:15~(45分) パワーヨガ		20:00~(30分) ベリーダンス 入門編	20:00~(45分) 有料プログラム グループ センタジー		19:15~(45分) リトモス45						19:00		
20:00	20:15~(30分) からだスッキリ			20:15~(40分) 初級ステップ			20:15~(35分) パレオ		19:45~(45分) エンジョイアクア				20:15~(45分) シェイプダンス						20:00		
21:00	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。																		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		

4月29日(水)昭和の日
19:00までの営業です。
【4/29(水)】
16:35~(30分) 映像ホルドブラ
17:15~(50分) 映像中上級 ダンスエアロを 実施します。

映像レッスン スケジュール

担当者、内容はコテラです!

日 10:00~19:00

受 ←このマークがついている レッソンは、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。

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