

# 2026年 5月 自由参加プログラム担当予定表

		5日 16:35～					5日 17:25～					6日 16:35～					6日 17:15～				
火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像ピラティス コアエクササイズ	かんたんエアロ	映像ストレッチ	映像リトモス45	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	映像中級エアロ	ファイトウ	ウォーター コンディショニング	からだスツクリ				
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:40	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:15 ~ 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				
5		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原											
12	映像	土肥	野村	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				
19	映像	土肥	野村	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				
26	映像	土肥	銅	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				
水	映像レッスン	からだスツクリ	ゆったりウォーク	映像ストレッチ	はじめてエアロ	映像ヨガ	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像呼吸 エクササイズ	からだスツクリ	映像ストレッチ	映像ポルドブラ	映像中級 ダンスエアロ	映像ピラティス	ZUMBA®	映像初級ステップ				
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:35	13:20 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	14:40 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:05	18:10 ~ 19:05	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	20:15 ~ 20:45				
6		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥										
13	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				
20	映像	藤岡	銅	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				
27	映像	藤岡	野村	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				
14日：ゆったりウォーク																					
木	映像レッスン	映像猫背改善 イスヨガ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像燃焼エアロ	映像ピラティス	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ポルド・ブラ	映像クラシック バレエ初級編	ワンポイントスイム (平泳ぎ)	映像全身 ストレッチ	映像ストレッチ	映像体幹 トレーニング	映像中上級 エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像クラシック バレエ入門編		
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:00 ~ 13:20	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:40	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	17:30 ~ 18:00	18:15 ~ 19:05	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:20 ~ 20:45		
14	映像	映像	金森	銅	金森	映像	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	映像	映像	村井	有井	映像	
21	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	映像	村井	有井	映像	
28	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	映像	藤岡	有井	映像	
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	からだスツクリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像美BODY ワークアウト	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	映像サーキット トレーニング	かんたんエアロ	映像ベリーダンス 初級編	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 ~ 13:55	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	17:45 ~ 18:15	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:50	20:00 ~ 20:45		
1		銅	中澤		銅				藤岡	藤岡		松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村	
8	映像	河上	野村	映像	野村	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村	
15	映像	野村	中澤	映像	野村	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村	
22	映像	中澤	野村	映像	中澤	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村	
29	映像	野村	中澤	映像	野村	映像	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村	映像	松村	
土	映像レッスン	からだスツクリ	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 ダンス入門編	映像自重筋力 トレーニング	映像ボクシング エクササイズ	からだスツクリ	映像初級エアロ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像ピラティス	映像ヨガ	映像中上級 エアロ	映像リトモス45	映像初級 ダンスステップ				
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:40	12:45 ~ 13:05	13:15 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:40	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	16:45 ~ 17:00	17:05 ~ 18:00	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 21:00				
2		松永	有井		松永				河上		松井			映像	映像	映像	映像				
9	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				
16	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				
23	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				
30	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				
4日・17日：ゆったりウォーク																					
4日：パワーヨガ（無料）																					
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	映像シェイプアップ エクササイズ	らくちんアクア	映像カンフー エクササイズ	かんたんエアロ	映像初級 ダンスエアロ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像サーキット トレーニング	映像リトモス45						
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 13:00	13:15 ~ 13:45	13:15 ~ 13:45	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:35	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30	16:45 ~ 17:05	17:15 ~ 18:00						
3		中澤	松永		松永			松永		土肥		土肥									
4(月)		河上	中澤		中澤			→中澤		河上		河上									
10	映像	村井	黒田	映像	黒田	映像	映像	→野村	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像						
17	映像	村井	野村	映像	野村	映像	映像	→野村	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像						
24	映像	野村	黒田	映像	黒田	映像	映像	→野村	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像	映像						
31	映像	中澤	黒田	映像	黒田	映像	映像	→野村	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



※5月1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。