

自由参加プログラム

6月5日(金)~6月30日(火) 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) 全身トレーニング	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) 姿勢改善ピラティス		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) 燃焼エアロ	11:15~(30分) コアトレ		11:00
12:00	12:00~(30分) ストレッチ			12:00~(25分) 美脚ヨガ			12:00~(30分) 初級エアロ			12:15~(25分) ストレッチ			12:00~(30分) 初級ジャズダンス			12:00~(60分) リトモス60			12:00
13:00							13:00~(15分) ピラティス			13:00~(15分) ストレッチ			12:45~(15分) 自律筋カトレーニング						13:00
13:15	13:15~(45分) リトモス45			13:30~(30分) カンファエクササイズ			13:30~(30分) ストレッチ	13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(25分) 美BODYワークアウト	13:30~(30分) かんたんステップ		13:15~(45分) エアロボクシング			13:15~(30分) 体幹トレーニング		13:15~(30分) らくちんアクア	14:00
14:00				14:40~(20分) いきいき体操	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) からだスッキリ			14:15~(30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) からだスッキリ			15:15~(35分) ハシエストレッチ	15:15~(30分) ワンポイントスイム(青泳ぎ)		15:15~(25分) はじめてボクシング			15:00~(40分) 初級エアロ	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(30分) 簡単ダンスエクササイズ	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) ストレッチ			16:00~(30分) ストレッチ			16:00~(30分) 全身ストレッチ			16:00~(25分) ストレッチ			16:00~(30分) ストレッチ			15:45~(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'~)		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) ボルドブラ			17:30~(30分) ストレッチ			17:45~(30分) 初級ステップ			17:10~(50分) ボディシェイプヨガ			17:15~(45分) リトモス45			18:00
18:00		6月2日(火) 休館日です。		18:10~(50分) 初級ランニング	6月3日(水) 休館日です。		18:15~(45分) ピラティス&シェイプアップエクササイズ		6月4日(木) 休館日です。	18:30~(30分) ストレッチ			18:10~(50分) 中級エアロ						18:00
19:00	19:10~(50分) 中級エアロ	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~(40分) 体幹トレーニング&ピラティス	19:15~(45分) ZUMBA®		19:15~(60分) 中級エアロ	19:15~(45分) パワーヨガ		19:15~(35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
20:00	20:15~(30分) からだスッキリ			20:15~(30分) 初級ステップ			20:20~(35分) クラシックバレエ基本動作		19:45~(45分) エンジョイアクア	20:00~(40分) バリーフットネス	20:00~(45分) 有料プログラムグループ センタジー		20:10~(45分) 初級ダンスステップ						20:00
21:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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。 </div>																	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、内容はコテラです！

日 10:00~19:00

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、通路での順番待ちにご遠慮ください。