

# 自由参加プログラム

7月1日(水)～7月17日(金) 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	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			映像レッスン	
10:15	やさしいヨガ		ゆったりウォーク	からだスッキリ		ゆったりウォーク	コアトレーニング	かんたんステップ	らくちんアクア	肩こり・腰痛体操		ゆったりウォーク	からだスッキリ		ゆったりウォーク	からだスッキリ		ゆったりウォーク	からだスッキリ	
11:00	ピラティス&トレーニング	かんたんエアロ		ストレッチ	はじめてエアロ		やさしいヨガ			11:15(45分) リトモス45	からだスッキリ		11:15(30分) ストレッチ	ボクシングエクササイズ		11:15(30分) 入門エアロ	コアトレ		11:15(30分) 入門エアロ	コアトレ
12:00	ストレッチ			ヨガ入門			12:00(45分) 初級エアロ			12:15(25分) ストレッチ			11:50(55分) 初中級ジャズダンス			12:00(60分) リトモス60			12:00(60分) リトモス60	
13:00							13:00(20分) ピラティス			13:00(15分) ストレッチ			12:50(20分) 全身トレーニング						13:15(30分) ピラティス入門編	らくちんアクア
13:15	リトモス60			13:15(45分) フィットネスフラ			13:30(30分) ストレッチ	かんたんエアロ		13:30(30分) 腰痛改善エクササイズ	かんたんステップ		13:20(35分) 格闘技エクササイズ						13:15(30分) ピラティス入門編	らくちんアクア
14:00	パワーヨガ		ゆったりウォーク	14:30(30分) 簡単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	14:15(45分) ボルド・プラ			14:15(45分) やさしいヨガ			14:15(30分) からだスッキリ					14:15(25分) 簡化24式太極拳	かんたんエアロ	
15:00	肩こり・腰痛体操			15:15(30分) からだスッキリ			15:15(25分) クラシックバレエ入門編		ワンポイントスイム(クロール)	15:15(30分) はじめてエアロ			15:00(40分) 初級エアロ	ZUMBA®		15:00(35分) 初級ダンスエアロ	有料プログラムグループ センタジー		15:00(45分) 有料プログラムグループ センタジー	
16:00	ストレッチ			16:00(30分) ストレッチ			16:00(30分) 優しいストレッチ			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		16:30(30分)		
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'～)			16:45(15分) コアトレピラティス		点検タイム(50'～)
17:30	ストレッチ			17:30(30分) ボルドプラ			17:30(30分) ストレッチ			17:45(30分) 初級ステップ			17:05(55分) シェイプアップヨガ					17:15(45分) リトモス45		
18:00							18:10(50分) 初中級ダンスエアロ			18:30(30分) ストレッチ			18:10(50分) 中級エアロ							
18:15	リトモス45						18:15(40分) マッスルトレーニング			19:15(40分) ピラティス&自重筋力トレーニング	かんたんエアロ		19:15(45分) リトモス45							
19:00	中級エアロ	ボクシングエクササイズ		19:15(45分) コアトレ&コアトレピラティス	ZUMBA®		19:15(60分) 中級エアロ	パワーヨガ		20:00(35分) ベリーフィットネス	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							
20:00	からだスッキリ		ウォーターコンディショニング	20:10(45分) フィットネスフラ			20:20(25分) クラシックバレエ初級編						20:10(45分) 初級ステップ							
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				

**映像レッスン スケジュール**

担当者、内容はコチラです！

**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。

- 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。

**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。