

自由参加プログラム

7月18日(土)~7月31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	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		10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) からだスツクリ		10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) コアトレーニング	10:30~(30分) かんたんステップ		10:20~(30分) らくちんアクア		10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操		10:20~(30分) からだスツクリ		10:30~(30分) からだスツクリ		10:20~(30分) らくちんアクア	10:30
11:00	11:15~(30分) ピラティス& トレーニング	11:15~(30分) かんたんエアロ		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) からだスツクリ		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) 入門エアロ	11:15~(30分) コアトレ		11:00
12:00	12:00~(30分) ストレッチ			12:00~(30分) 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) 初級 ジャズダンス			12:00~(60分) リトモス60			12:00
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						13:00
13:30	13:00~(60分) 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	13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) 腰痛改善 エクササイズ	13:30~(30分) 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		13:15~(30分) らくちんアクア	13:00
14:00	14:15~(45分) パワーヨガ			14:30~(30分) 簡単カンファ エクササイズ	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:05~(45分) 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) からだスツクリ			14:15~(25分) 簡化24式 太極拳	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) からだスツクリ			15:15~(25分) クラシックバレエ 入門編			15:15~(30分) はじめて エアロ		15:00~(40分) 初級エアロ	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(35分) 初級 ダンスエアロ	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) 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			16:00	
17:00													16:45~(15分) コアトレ ピラティス		16:30~(30分) サークット トレーニング			17:00	
18:00	17:30~(30分) ストレッチ	7月21日(火) 休館日です。			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) ジェイブアップ ヨガ			17:15~(45分) リトモス45		7月20日(月)海の日 日曜日のプログラム を実施いたします。	
18:00	18:15~(45分) リトモス45				18:10~(50分) 初級 ダンスエアロ	18:10~(40分) マッスル トレーニング	18:30~(30分) ストレッチ	18:15~(40分) マッスル トレーニング	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:30~(30分) ストレッチ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ	18:10~(50分) 中級エアロ		
19:00	19:10~(50分) 中級エアロ	19:15~(45分) ボクシング エクササイズ	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& コアトレピラティス	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~(40分) ピラティス& 自重筋力 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) からだスツクリ			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			20:00~(35分) ベリー フィットネス	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 ステップ						20:00
21:00																			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！

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。

- 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。

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。