

自由参加プログラム

8月1日(土)～8月31日(月) 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	
10:00	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			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～(10分)	
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) からだスッキリ		10:20～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(25分) ピラティス& コアエクササイズ	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) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ		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) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ	10:00	
11:00	11:15～(25分) トレーニング &ピラティス	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) からだスッキリ		11:15～(25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) はじめてエアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00	
12:00	12:00～(30分) ストレッチ		休憩タイム(50'～)	12:00～(30分) リラックス ヨガ		休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)	12:00	
13:00			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)			休憩タイム(50'～)	13:00	
13:00～(60分) リトモス60			休憩タイム(50'～)	13:15～(45分) フィットネス フラ 【振付編】		休憩タイム(50'～)	13:30～(30分) ストレッチ	13:30～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	13:00～(15分) コアトレピラティス		休憩タイム(50'～)	13:20～(35分) キック ボクシングEX		休憩タイム(50'～)	13:15～(40分) ピラティス &自重筋力 トレーニング	13:15～(30分) らくちんアクア	休憩タイム(50'～)	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	14:30～(30分) カンフー エクササイズ	14:15～(45分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	14:15～(45分) ボル・ド・ブラ		休憩タイム(50'～)	14:15～(45分) やさしいヨガ		休憩タイム(50'～)	14:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)	14:15～(40分) カンフー エクササイズ	14:15～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	14:00	
15:00	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操		休憩タイム(50'～)	15:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)	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 (平泳ぎ)	15:15～(30分) 初級 エアロ		休憩タイム(50'～)	15:00～(35分) 初級エアロ	15:00～(45分) ZUMBA®		15:00～(45分) ヒップホップ グループ 踊ってみよう！	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センチジャー	休憩タイム(50'～)	15:00	
16:00	16:00～(30分) ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:00～(30分) ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:00～(30分) 優しい ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:00～(25分) ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:00～(30分) ストレッチ		休憩タイム(50'～)	16:30～(30分) 体幹 トレーニング		休憩タイム(50'～)	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'～)	17:00	
17:30～(30分) ストレッチ	8月11日(火)山の日 19:00までの営業です。 8/11【一部内容変更】 16:45～(45分) 映像リトモス45 17:45～(30分) 映像ストレッチを 実施します。			17:30～(25分) ストレッチ& バレトン			17:30～(30分) マッサージ& ストレッチ			17:45～(30分) はじめて ステップ			17:10～(50分) 体幹 フローヨガ			17:15～(45分) リトモス45	8月10日(月) 日曜日のプログラム を実施いたします。			17:00
18:00				18:15～(45分) 初中級 ダンスエアロ			18:15～(45分) コアトレピラティス &体幹トレーニング			18:30～(30分) ストレッチ			18:10～(55分) 中上級エアロ							18:00
19:00				19:15～(40分) 初中級エアロ	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～(55分) 中級 エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ		19:15～(30分) 姿勢改善 ピラティス	19:15～(30分) かんたんエアロ		19:15～(45分) リトモス45				
20:00		受			受					受		受								20:00
20:15～(30分) からだスッキリ				20:10～(45分) フィットネス フラ 【振付編】			20:20～(35分) バレエ& ストレッチ		19:45～(45分) エンジョイアクア	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 センチジャー		20:10～(30分) 初中級 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おります。

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

映像レッスン。
マットを使用します。
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～
★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
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、通路での順番待ちのご遠慮ください。