# 自由参加プログラム　9月1日(火)～9月30日(水)

火～土　10:00～22:00　日･祝　10:00～19:00

とやま健康パーク

## 火 TUE

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | | |
| 10:30～(30分) やさしいヨガ | 受 11:15～(30分) かんたんエアロ | 10:30～(30分) ゆったりウォーク |
| 11:15～(35分) ピラティス (マ) | | |
| 12:00～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 13:00～(60分) リトモス60 | | |
| 14:15～(45分) パワーヨガ (マ) | | 14:15～(30分) ゆったりウォーク |
| 15:15～(30分) 肩こり･腰痛体操 (マ) | | |
| 16:00～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 点検タイム(50'～) | | |
| 17:30～(30分) ストレッチ (マ) | 9月22日(火)国民の休日 19:00までの営業です。 9/22【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。 | |
| 18:15～(45分) リトモス45 | | |
| 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 受 | 19:45～(30分) ウォーター コンディショニング |
| 20:15～(30分) からだスッキリ (マ) | | |

火 10:00～22:00

## 水 WED

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | | |
| 10:30～(30分) からだスッキリ (マ) | 受 11:15～(30分) はじめてエアロ | 10:30～(30分) ゆったりウォーク |
| 11:15～(25分) ストレッチ (マ) | | |
| 12:00～(25分) 美脚ヨガ (マ) | | |
| 13:10～(50分) フィットネス フラ | | |
| 14:30～(30分) カンフー エクササイズ | 受 14:15～(45分) かんたんエアロ | 14:15～(45分) エンジョイアクア |
| 15:15～(30分) からだスッキリ | | |
| 16:00～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 点検タイム(50'～) | | |
| 17:30～(30分) バレトン (マ) | 9月23日(水)秋分の日 19:00までの営業です。 9/23【一部内容変更】 16:45～(45分) 映像初中級 ダンスエアロ 17:45～(30分) 映像初級ステップを 実施します。 | |
| 18:15～(45分) 初中級 ダンスエアロ | | |
| 19:15～(40分) ピラティス＆ トレーニング (マ) | 19:15～(45分) ZUMBA® 受 | |
| 20:15～(30分) 初級ステップ (ス) | | |

水 10:00～22:00

## 木 THU

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | 受 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) ピラティス (マ) | | |
| 11:15～(30分) やさしいヨガ (マ) | | |
| 12:00～(45分) 初級エアロ | | |
| 13:00～(20分) 優しいピラティス (マ) | | |
| 13:30～(30分) ストレッチ (マ) | 受 13:30～(30分) かんたんエアロ | |
| 14:15～(45分) ボル･ド･ブラ | | |
| 15:15～(25分) クラシックバレエ 初級編 (イス) | | 15:15～(30分) ワンポイントスイム (背泳ぎ) |
| 16:00～(25分) ストレッチ (マ) | | |
| 点検タイム(50'～) | | |
| 17:30～(30分) マッサージ＆ ストレッチ (マ) | 9月24日(木) 休館日です。 | |
| 18:15～(45分) コアトレピラティス ＆モテ尻ピラティス (マ) | | |
| 19:15～(55分) 中級 エアロ | 受 19:15～(45分) パワーヨガ (マ) | 19:45～(45分) エンジョイアクア |
| 20:15～(40分) 初級ガールズ ヒップホップ | | |

木 10:00～22:00

## 金 FRI

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | | |
| 10:30～(30分) 肩こり･腰痛体操 (マ) | | 10:30～(30分) ゆったりウォーク |
| 11:15～(45分) リトモス45 | 11:15～(30分) からだスッキリ (マ) | |
| 12:15～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 13:00～(15分) リンパマッサージ ＆ストレッチ (マ) | | |
| 13:30～(30分) サーキット トレーニング (マ) | 受 13:30～(30分) かんたんステップ | |
| 14:15～(45分) やさしいヨガ (マ) | | |
| 15:15～(30分) 初級 エアロ | | 15:15～(30分) らくちんアクア |
| 16:00～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 点検タイム(50'～) | | |
| 17:45～(45分) 初級 ステップ (ス) | | |
| 18:40～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 19:20～(30分) 体幹 トレーニング (マ) | 受 19:15～(30分) かんたんエアロ | |
| 20:00～(40分) ベリー フィットネス | 受 20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー ¥ (マ) | |

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。

金 10:00～22:00

## 土 SAT

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | | |
| 10:30～(30分) からだスッキリ (マ) | 受 11:15～(30分) ボクシング エクササイズ | 10:30～(30分) らくちんアクア |
| 11:15～(40分) バレエ ストレッチ (マ) (イス) | | |
| 12:00～(30分) ジャズダンス | | |
| 12:45～(20分) 自重筋力 トレーニング (マ) | | |
| 13:20～(35分) キック ボクシングEX | | |
| 14:15～(30分) からだスッキリ (マ) | 受 15:00～(45分) ZUMBA® | |
| 15:00～(40分) 初級エアロ | | |
| 16:00～(25分) ストレッチ (マ) | | |
| 16:40～(20分) 猫背改善 ピラティス (マ) | | 点検タイム(50'～) |
| 17:15～(45分) デトックス フローヨガ (マ) | | |
| 18:10～(55分) 中上級エアロ | | |
| 19:15～(45分) リトモス45 | | |
| 20:10～(45分) 初中級 ステップ (ス) | | |

映像レッスン
スケジュール
担当者、内容はコチラです！

(▶) 映像レッスンです。
(マ) マットを使用します。　(ス) ステップを使用します。
(イス) イスを使用します。
用具は、パークにあります。

土 10:00～22:00

## 日 SUN

| 大スタジオ | 小スタジオ | プール |
|---|---|---|
| 10:15～(10分) 映像レッスン (マ) | | |
| 10:30～(30分) 肩こり･腰痛体操 (マ) | | 10:30～(30分) ゆったりウォーク |
| 11:15～(35分) 初級エアロ | 11:15～(30分) コアトレ (マ) | |
| 12:00～(60分) リトモス60 | | |
| 13:15～(45分) 猫背改善 ピラティス ＆マッスル トレーニング (マ) | | 13:15～(30分) らくちんアクア |
| 14:15～(30分) カンフー エクササイズ | 受 14:15～(30分) かんたんエアロ | |
| 15:00～(45分) 初級 ヒップホップ | 受 15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー ¥ (マ) | |
| 15:50～(30分) ストレッチ (マ) | | |
| 16:30～(25分) 美BODY ワークアウト (マ) | | 点検タイム(50'～) |
| 17:15～(45分) リトモス45 | 9月21日(月)敬老の日 日曜日のプログラム を実施いたします。 | |

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、通路での順番待ちはご遠慮ください。

日 10:00～22:00