

自由参加プログラム 12月29日(月)～2026年1月3日(土) 営業時間10:00～17:30



時刻	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月2日(金)			1月3日(土)			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	
10:00	10:15～(10分) 映像レッスン マ			10:15～(10分) 映像レッスン マ			10:15～(10分) 映像レッスン マ			10:15～(10分) 映像レッスン マ			10:10～(10分) 映像レッスン マ			10:00
11:00	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 黒田 マ		10:30～(30分) ゆったりウォーク 中澤 マ	10:30～(30分) やさしいヨガ 土肥 マ	受	10:30～(30分) ゆったりウォーク 銅 マ	10:30～(30分) からだスッキリ 藤岡 マ	受	10:30～(30分) ゆったりウォーク 寺坪 マ	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操 河上 マ		10:30～(30分) ゆったりウォーク 中澤 マ	10:30～(30分) からだスッキリ 松永 マ	受	10:30～(30分) らくちんアクア 有井 マ	11:00
12:00	11:15～(30分) 格闘技 エクササイズ 森岡 マ	11:15～(30分) コアトレ 黒田 マ		11:15～(30分) はじめてのストレッ チ&バレトン 井出 マ	11:15～(30分) かんたんエアロ 土肥 マ		11:15～(30分) リラックスヨガ 清水 マ	11:15～(30分) はじめてエアロ 藤岡 マ		11:15～(30分) 初級エアロ 魚原 マ	11:15～(30分) からだスッキリ 中澤 マ		11:15～(35分) ストレス フリーヨガ 千葉 マ	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ 松永 マ		12:00
13:00	12:00～(60分) MT リトモス60 竹ヶ原 マ			12:00～(25分) はじめてボクシン グエクササイズ 林 マ			12:00～(45分) 初中級 ラテンエアロ 高山 マ			12:00～(45分) MT リトモス45 竹ヶ原 マ			12:00～(40分) 初級エアロ 浜屋 マ			13:00
14:00	13:15～(45分) くびれ美人 ヨガ MariA マ	受	13:15～(30分) らくちんアクア 黒田 マ	13:15～(45分) リトモス JMIX1-45 ウリセスフィグロス マ			13:00～(60分) MT リトモス60 竹ヶ原 マ	New		13:00～(15分) ストレッチ 杉吉 マ	受	13:30～(30分) からだステップ 河上 マ	13:05～(55分) 格闘技 エクササイズ 斎藤 マ			14:00
15:00	14:15～(25分) 美BODY ワークアウト 荻山 マ	14:15～(30分) かんたんエアロ 松村 マ		14:15～(45分) パワーヨガ 上原 マ		14:15～(30分) ゆったりウォーク 松永 マ	14:15～(45分) 自律神経を 整えるヨガ 金井 マ	14:15～(45分) かんたんエアロ 土肥 マ	14:15～(45分) エンジョイアクア 寺坪 マ	14:15～(45分) やさしいヨガ 河上 マ			14:15～(30分) からだスッキリ 川口 マ	受		15:00
16:00	15:00～(45分) 初中級 ダンスエアロ 有田 マ	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー 松村 マ	受 ¥	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操 上原 マ			15:15～(30分) からだスッキリ 土肥 マ			15:15～(45分) MT リトモス45 竹ヶ原 マ	New	15:15～(30分) らくちんアクア 松永 マ	15:00～(45分) くびれ美人 ヨガ MariA マ	15:00～(45分) ZUMBA® 川口 マ		16:00
17:00	16:00～(30分) 全身ストレッチ 杉吉 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。		16:00～(30分) やさしいストレッチ 肥後橋 マ			16:00～(30分) ストレッチ 新開&下山 マ			16:15～(15分) ストレッチ 樹谷 マ			16:00～(45分) MT リトモス45 富田 マ			17:00
17:30	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'～)			17:30

おすすめ映像レッスン

1月1日(木)休館日

←こちらのマークは、映像レッスンです。

12月29日(月)



12:00～(60分)



14:15～(25分)

12月30日(火)



12:30～(30分)



14:15～(45分)

12月31日(水)



12:00～(45分)



13:00～(60分) リトモス新映像レッスン! ?

1月2日(金)



11:15～(30分)



13:30～(30分)

1月3日(土)



13:05～(55分)



15:00～(45分)

映像レッスン スケジュール



担当者、内容はコチラです!

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。