

自由参加プログラム 10月1日(水)～10月31日(金) 火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00

ご利用の際は、シューズが必要です。
マット使用します。パークにあります。



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	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
10:30	やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりウォーク ※内容変更	10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) 映像美ツイスト ストレッチ	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) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30
11:00	11:15～(30分) 映像骨盤背骨 ストレッチ	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(30分) 映像全身 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～(30分) 映像 リトモス30	11:15～(30分) からだスッキリ		11:15～(25分) 映像美BODY ワークアウト	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ		11:15～(30分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00
12:00	12:00～(30分) 映像美尻 エクササイズ			12:00～(30分) 映像サーキット トレーニング			12:00～(25分) 映像美BODY ワークアウト			12:00～(25分) 映像ストレッチ			12:00～(40分) 映像 バレトン						12:00
13:00	13:30～(30分) 映像 リトモス30			13:15～(45分) 映像 経絡ヨガ				13:30～(30分) かんたんエアロ			13:30～(30分) かんたんステップ		13:15～(45分) 映像格闘技 エクササイズ			12:15～(60分) 映像 リトモス60		13:00～(30分) らくちんアクア	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	14:15～(20分) 映像歪みを 整えるトレーニング	14:15～(45分) かんたんエアロ	14:15～(45分) エンジョイアクア	14:15～(45分) ボルド・ブラ			14:15～(45分) やさしいヨガ			14:15～(30分) からだスッキリ				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) からだスッキリ			15:15～(30分) 映像初級 ジャズダンス		15:15～(30分) ワンポイントスイム (クロール)	15:15～(35分) 映像サーキット トレーニング		15:15～(30分) らくちんアクア	15:00～(20分) 映像歪みを 整えるトレーニング	15:00～(45分) ZUMBA®			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～(25分) 映像美ツイスト ストレッチ			16:00～(20分) 映像ストレッチ			16:00～(20分) 映像骨盤背骨 ストレッチ			16:00～(20分) 映像ストレッチ			16:00～(20分) 映像ストレッチ			16:00～(20分) 映像ストレッチ			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
18:00	10月14日(火)休館日です。																		18:00
18:15	18:15～(45分) 映像 リトモス45			18:30～(30分) 映像初級 ジャズダンス			18:30～(25分) 映像サーキット トレーニング			18:30～(30分) 映像 ストレッチ			18:15～(40分) 映像 中級エアロ						18:00
19:00	19:15～(40分) 映像 中級エアロ	19:15～(45分) 有料プログラム ファイドウ	19:45～(30分) ウォーター コンディショニング	19:15～(30分) 映像サーキット トレーニング	19:15～(45分) ZUMBA®		19:15～(40分) 映像初級 エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ		19:10～(45分) 映像マッスル トレーニング	19:15～(30分) かんたんエアロ		19:15～(45分) 映像 リトモス45						19:00
20:00	20:15～(30分) からだスッキリ			20:00～(45分) 映像 経絡ヨガ			20:15～(30分) 映像 バレトン		19:45～(45分) エンジョイアクア	20:00～(15分) 映像ストレッチ	20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		20:10～(50分) 映像 ジャズHIPHOP						20:00
21:00	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。																		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！

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。