

自由参加プログラム 12月4日(木)~12月28日(日) 火~土 10:00~22:00 日・祝 10:00~19:00

とやま健康パーク

時刻	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	時刻
10:00	大スタジオ 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) 映像美イスト ストレッチ マ 10:30~(30分) ゆったりウォーク	小スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) からだスッキリ 受 11:15~(30分) 映像全身 ストレッチ マ 10:30~(30分) ゆったりウォーク	プール 10:15~(10分) 映像骨盤背骨 ストレッチ マ 10:30~(30分) かんたんステップ 10:30~(30分) らくちんアクア	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操 受 11:15~(30分) やさしいヨガ リトモス30 10:30~(30分) かんたんエアロ	小スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操 受 11:15~(30分) 映像全身 ストレッチ マ 10:30~(30分) ゆったりウォーク	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 受 11:15~(30分) 映像サーキット トレーニング マ 10:30~(30分) らくちんアクア	大スタジオ 10:15~(10分) 映像レッスン(マ) 10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操 受 11:15~(30分) 映像初級エアロ 10:30~(30分) ゆったりウォーク
11:00	12:00~(30分) 映像下半身 エクササイズ マ 13:30~(30分) 映像 リトモス30	12:00~(30分) 映像サーキット トレーニング マ 13:10~(50分) 映像 冷えとり カラダぽかぽか ヨガ マ 14:15~(30分) ゆったりウォーク 受 14:45~(15分) 映像ピラティス マ 15:15~(30分) からだスッキリ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ	12:00~(40分) 映像体幹 トレーニング マ 13:30~(20分) 映像ストレッチ マ 13:30~(30分) かんたんエアロ 受 14:15~(45分) エンジョイアクア 14:15~(45分) ボル・ド・フラ マ 15:15~(35分) 映像クラシック バレエ基本動作 マ 16:00~(25分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ	12:00~(30分) 映像ストレッチ マ 13:30~(15分) 映像ストレッチ マ 13:30~(30分) かんたんステップ 受 14:15~(45分) やさしいヨガ マ 15:15~(30分) ワンポイントスイム (背泳ぎ) マ 15:15~(30分) 映像ボディメイク エクササイズ マ 15:15~(30分) らくちんアクア マ 16:00~(25分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ	12:00~(25分) 映像ラジック バレエ入門編 マ 13:20~(40分) 映像ボクシング エクササイズ マ 14:15~(30分) からだスッキリ マ 15:00~(15分) 映像コアトレ ーニング マ 15:00~(45分) ZUMBA® マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ	12:00~(60分) 映像 リトモス60 マ 13:20~(40分) 映像マッスル トレーニング マ 14:15~(30分) かんたんエアロ マ 15:00~(45分) 有料プログラム グループ センター マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ	12:00~(30分) 映像 リトモス45 マ 13:15~(30分) らくちんアクア (時間変更) マ 14:15~(30分) かんたんエアロ マ 15:00~(45分) 有料プログラム グループ センター マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ 16:00~(20分) 映像ストレッチ マ
12:00	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'~)	点検タイム(50'~)
13:00	12月2日(火)休館日です。	12月3日(水)休館日です。					
14:00	18:15~(45分) 映像 リトモス45	18:25~(35分) 映像初中級 ダンスエアロ マ 19:15~(40分) 映像 初中級エアロ 受 19:45~(30分) 映像体幹 トレーニング マ 20:00~(50分) 映像 冷えとり カラダぽかぽか ヨガ マ 20:15~(30分) からだスッキリ マ	18:30~(25分) 映像美BODY ワークアウト マ 19:15~(40分) 映像中級 エアロ 受 19:45~(45分) エンジョイアクア マ 20:00~(25分) 映像初級 ロックダンス マ 20:15~(40分) 映像 パレット マ	18:30~(30分) 映像 ストレッチ マ 19:15~(30分) 映像サーキット トレーニング マ 19:45~(45分) エンジョイアクア マ 20:00~(45分) 有料プログラム グループ センター マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ	17:10~(50分) 映像 冷えとり カラダぽかぽか ヨガ マ 18:10~(50分) 映像 初中級エアロ マ 19:15~(45分) 映像 リトモス45 マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ	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~ 担当者、内容はコチラです！ 	10:00
15:00	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。	19:15~(45分) 有料プログラム ファイドワ 受 19:45~(30分) 映像 コア・ シェイピング マ 20:00~(50分) 映像 冷えとり カラダぽかぽか ヨガ マ 20:15~(30分) からだスッキリ マ	19:15~(45分) 映像中級 エアロ 受 19:45~(45分) エンジョイアクア マ 20:00~(45分) 有料プログラム グループ センター マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ	19:15~(45分) 映像 リトモス45 マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ 20:10~(50分) 映像 コア・ シェイプダンス マ	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00
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 10:00~22:00	22:00

★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。