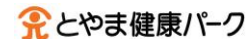


自由参加プログラム 12月4日(木)～12月28日(日) 火～土 10:00～22:00 日・祝 10:00～19:00



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(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)	受		映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			映像レッスン(マ)			10:15
10:30	やさしいヨガ(マ)		10:30～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ(マ)			10:30～(30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	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(マ)		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	11:00
11:00	11:15～(30分) 映像美ツイストストレッチ(マ)	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(30分) 映像全身ストレッチ(マ)	11:15～(30分) はじめてエアロ		11:15～(30分) やさしいヨガ(マ)			11:15～(30分) 映像リトモス30	11:15～(30分) からだスッキリ(マ)		11:15～(35分) 映像サーキットトレーニング(マ)	11:15～(30分) ボクシングエクササイズ		11:15～(30分) 映像初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00
12:00	12:00～(30分) 映像下半身エクササイズ(マ)			12:00～(30分) 映像サーキットトレーニング(マ)			12:00～(40分) 映像体幹トレーニング(マ)			12:00～(30分) 映像ストレッチ(マ)			12:00～(25分) 映像クラシックバレエ入門編(マ)						12:00
13:00								受		13:30～(15分) 映像ストレッチ(マ)	13:30～(30分) かんたんステップ		13:20～(40分) 映像ボクシングエクササイズ			13:20～(40分) 映像マッスルトレーニング(マ)		13:15～(30分) らくちんアクア(時間変更)	13:00
13:30	13:30～(30分) 映像リトモス30			13:10～(50分) 映像冷えとりカラダほかほかヨガ(マ)			13:30～(20分) 映像ストレッチ(マ)	13:30～(30分) かんたんエアロ					14:15～(30分) からだスッキリ(マ)						14:00
14:00			14:15～(30分) ゆったりウォーク	14:45～(15分) 映像ピラティス(マ)	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(マ)			15:00～(15分) 映像コアトレピラティス(マ)	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			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(マ)			15:15～(35分) 映像クラシックバレエ基本動作(マ)	15:15～(30分) ワンポイントスイム(背泳ぎ)		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							15:00
16:00	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～(25分) 映像ストレッチ(マ)			16:00～(25分) 映像美ツイストストレッチ(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)			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	12月2日(火)休館日です。			12月3日(水)休館日です。									17:10～(50分) 映像冷えとりカラダほかほかヨガ(マ)			17:15～(45分) 映像リトモス45			18:00
19:00	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			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	19:15～(45分) パワーヨガ	19:15～(30分) 映像サーキットトレーニング(マ)	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	19:15～(40分) 映像初中級エアロ	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) 映像体幹トレーニング(マ)	19:15～(45分) ZUMBA®				19:45～(45分) エンジョイアクア	20:00～(25分) 映像初級ロックダンス	20:00～(45分) 有料プログラムグループセンタジー		20:10～(50分) 映像コア・シェイプダンス						20:00
21:00	20:15～(30分) からだスッキリ(マ)			20:00～(50分) 映像冷えとりカラダほかほかヨガ(マ)			20:15～(40分) 映像パレト												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。

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。