

## 2025年 12月 自由参加プログラム担当予定表

火	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	映像美ツイストストレッチ	かんたんエアロ	映像下半身エクササイズ	映像リトモス30	パワーヨガ	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像初中級エアロ	ファイドウ	ウォーター・コンディショニング	からだスッキリ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:15 ~ 19:00	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:15	20:15 ~ 20:45
9 16 23	映像	土肥	銅	映像	土肥	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	映像	松永	草野	松永
		土肥	銅		土肥		上原	松永	上原					松永	草野	松永
		土肥	松村		土肥		上原	松永	上原					松永	草野	松永

17日：ゆったりウォーク＆コンディショニング

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像全身ストレッチ	はじめてエアロ	映像サークルトレーニング	映像冷えとりカラダ・ぽかぽかヨガ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像ピラティス	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像初中級ダンスエアロ	映像体幹トレーニング	ZUMBA®	映像冷えとりカラダ・ぽかぽかヨガ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:10 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 15:00	14:45 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:25 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 20:00	20:00 ~ 20:50
10 17 24	映像	藤岡	野村	映像	藤岡	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	松井	映像	
		藤岡	寺坪		藤岡		土肥	↓ 松村		土肥				松井		
		藤岡	中澤		藤岡		土肥	寺坪		土肥				松井		

木	映像レッスン	映像骨盤背骨ストレッチ	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	映像体幹トレーニング	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ポル・ド・ブラ	映像クラシックバレエ入門	ワンポイントスイム(背泳ぎ)	映像ストレッチ	映像BODYワークアウト	映像初中級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像バレトン
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:40	13:30 ~ 13:50	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:50	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	18:30 ~ 18:55	19:15 ~ 19:55	19:15 ~ 20:00	19:45 ~ 20:30	20:15 ~ 20:55
4 11 18 25	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	村井	有井	映像	
		金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井		
		金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井		
		金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井		

金	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像リトモス30	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像ボディエクササイズ	らくちんアクア	映像美ツイストストレッチ	映像ストレッチ	映像サークルトレーニング	かんたんエアロ	映像初級ロックダンス	グループセンタジー
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:30	13:30 ~ 13:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:25	18:30 ~ 19:00	19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 19:45	20:00 ~ 20:25	20:00 ~ 20:45
5 12 19 26	映像	中澤	野村	映像	中澤	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	松村	映像	
		河上	中澤		河上		藤岡	藤岡		松永				松村	松村		
		中澤	野村		中澤		藤岀	藤岡		松永				松村	松村		
		野村	銅		野村		藤岡	藤岡		松永				松村	松村		

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像サークルトレーニング	ボクシングエクササイズ	映像クラシックバレエ入門	映像ボクシングエクササイズ	からだスッキリ	映像コアトレーピラティス	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像冷えとりカラダ・ぽかぽかヨガ	映像初中級エアロ	映像リトモス45	映像コア・シェイプダンス
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:50	11:15 ~ 11:45	12:00 ~ 12:25	13:20 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:15	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	17:10 ~ 18:00	18:10 ~ 19:00	19:15 ~ 20:00	20:10 ~ 21:00
6 13 20 27	映像	松永	有井	映像	松永	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	松永	映像
		松永	有井		松永		川口		川口					松永	
		松永	有井		松永		川口		川口					松永	
		松永	有井		松永		川口		川口					松永	

14日：ゆったりウォーク

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級エアロ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像マッスルトレーニング	かんたんエアロ	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像リトモス45


<tbl\_r cells="13" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1" used