

自由参加プログラム 4月1日(火)~4月30日(水) 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。



時刻	火 TUE/29日昭和の日 短縮営業			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			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	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			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン	受		10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:00		
10:30	10:30~(30分) やさしいヨガ		10:30~(30分) らくちんアーク	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) らくちんアーク	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) らくちんアーク	10:30~(30分) からだスッキリ		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		受			受						受					11:15~(30分) 映像ストレッチ	11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) 映像ストレッチ	11:15~(30分) はじめてエアロ			11:00	
11:15	11:15~(30分) 映像ストレッチ	11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) 映像ストレッチ	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) からだスッキリ	11:15~(30分) 映像エアロ		11:15~(30分) 映像ストレッチ	11:15~(30分) ボル・ド・ブラ	11:15~(30分) かんたんエアロ	11:15~(30分) コアトレ	11:15~(30分) 映像エアロ		11:15~(30分) コアトレ	11:15~(30分) 映像エアロ	受		11:00	
12:00	12:00~(30分) 映像筋トレ			12:00~(30分) 映像筋トレ			12:00~(30分) 映像筋トレ			12:00~(30分) 映像ストレッチ			12:00~(30分) 映像筋トレ			12:00~(30分) 映像筋トレ			12:00~(30分) 映像筋トレ	12:00~(30分) 映像ステップ			12:00	
13:00																							13:00	
13:30		受																					13:00	
14:00		13:30~(30分) 映像格闘技系エクササイズ		13:30~(30分) 映像ヨガ						13:30~(30分) かんたんエアロ						13:30~(30分) 映像格闘技系エクササイズ			13:30~(30分) 映像筋トレ				14:00	
14:15	14:15~(45分) パワーヨガ		14:15~(45分) エンジョイアーク	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(45分) エンジョイアーク		14:15~(45分) ボル・ド・ブラ		14:15~(45分) ワンポイントスイム(クロール)		14:15~(45分) やさしいヨガ		14:15~(45分) エンジョイアーク		14:15~(45分) からだスッキリ			14:15~(45分) からだスッキリ		14:15~(45分) やさしいヨガ			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				受								15:00~(45分) ZUMBA®				受			15:00	
15:15								15:15~(30分) 映像ダンスエアロ			15:15~(35分) 映像筋トレ										15:00~(45分) かんたんエアロ			15:00
16:00	16:00~(25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~(25分) 映像ストレッチ			16:00~(25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'~)											17:00	
17:00	4月29日(火)昭和の日 17:00までのプログラムを実施いたします。 19:00閉館です。																						17:00	
18:00		受																					18:00	
18:15		18:15~(45分) 映像エアロ		18:15~(30分) 映像筋トレ			18:15~(20分) 映像膝痛予防			18:15~(20分) 映像ストレッチ						18:15~(30分) 映像ヨガ							18:00	
19:00	19:15~(30分) からだスッキリ			19:00~(45分) 映像ダンスエアロ			19:00~(45分) 映像エアロ			19:00~(45分) 映像筋トレ						19:00~(45分) 映像ステップ							19:00	
20:00		受			受																		20:00	
20:00		20:00~(45分) 有料プログラム ファイドウ		20:00~(45分) ZUMBA®			20:00~(45分) パワーヨガ			20:00~(45分) かんたんエアロ						20:00~(50分) 映像ダンスエアロ							20:00	
21:00																							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！

日 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~

★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
※詳細は配布用プログラムをご確認ください。