

自由参加プログラム 5月1日(木)～5月31日(土) 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/6日 振替休日			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT/3日 憲法記念日			日 SUN/4日みどりの日・5日(月)こどもの日			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			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) らくちんアクア	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) 映像姿勢改善エクササイズ	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	11:00	
11:00	11:15～(25分) 映像美ツイストストレッチ	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(25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～(35分) 映像初級エアロ	11:15～(30分) からだスッキリ		11:15～(30分) 映像パレトン	11:15～(30分) かんたんエアロ		11:15～(30分) 映像初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ		11:00	
11:50	11:50～(30分) 映像サーキットトレーニング			11:50～(35分) 映像全身ワークアウト			12:00～(30分) 映像腰痛改善エクササイズ			12:00～(25分) 映像ダンススキルストレッチ			12:00～(30分) 映像下半身エクササイズ			12:00～(30分) 映像初級ダンスエアロ			12:00	
13:00																				13:00
13:30	13:30～(30分) 映像格闘技エクササイズ			13:15～(40分) 映像リフレッシュヨガ				13:30～(30分) かんたんエアロ			13:30～(30分) かんたんステップ		13:30～(30分) 映像格闘技エクササイズ			13:30～(30分) 映像美尻エクササイズ			14:00	
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ		14:15～(45分) エンジョイアクア	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) ワンポイントスイム(平泳ぎ)	14:15～(45分) やさしいヨガ		14:15～(45分) エンジョイアクア	14:15～(30分) からだスッキリ			14:15～(30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			15:10～(35分) 映像初級ヒップホップ			15:15～(35分) 映像体幹シェイプアップトレーニング				15:00～(45分) ZUMBA®			15:00～(45分) かんたんエアロ		15:00	
16:00	16:00～(30分) 映像全身ストレッチ			16:00～(30分) 映像腰回りのストレッチ			16:00～(30分) 映像やさしいストレッチ			16:00～(15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	5月6日(火)振替休日 18:00までのプログラムを実施いたします。 19:00閉館です。			5月7日(水)休館日です。				18:15～(30分) 映像姿勢改善エクササイズ			18:30～(25分) 映像ピラティス			18:10～(40分) 映像リフレッシュヨガ			5月5日(月)こどもの日 日曜日のプログラムを実施いたします。			18:00
19:00	18:15～(45分) 映像初級エアロ			18:15～(30分) 映像サーキットトレーニング			19:00～(45分) 映像初級エアロ			19:00～(45分) 映像マッスルトレーニング			19:00～(55分) 映像中級エアロ			日 10:00～19:00			19:00	
20:00	19:15～(30分) からだスッキリ	20:00～(45分) 有料プログラムファイドウ	19:45～(45分) コンディショニング&ウォーク	19:00～(45分) 映像初級ダンスエアロ	20:00～(45分) ZUMBA®		20:00～(45分) パワーヨガ	19:45～(45分) エンジョイアクア	20:00～(45分) かんたんエアロ			20:10～(40分) 映像入門ジャズダンス			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～			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。															映像レッスンスケジュール 担当者、内容はコチラです！			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！

映像レッスン スケジュール
担当者、内容はコチラです！

★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。