

2025年
7月
1日～18日
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	らくちんアクア	映像ストレッチ	かんたんエアロ	映像サーキットトレーニング	映像リトモス30	パワーヨガ	エンジョイアクア	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像リトモス45	からだスッカリ	コンディショニング&ウォーク	映像初中級エアロ	ファイドウ
	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 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:30	18:15 - 19:00	19:15 - 19:45	19:45 - 20:30	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45
1	映像	土肥	寺尾	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	松永	草野	映像	松永
8		土肥	寺尾		土肥			上原	松永	上原			松永	草野		松永
15		河上	寺尾		河上			上原	松永	上原			松永	草野		松永

水	映像レッスン	からだスッカリ	ゆったりウォーク	映像全身ストレッチ	はじめてエアロ	映像毎日快適運動	映像ヨガ	映像セルフフットセラピー	かんたんエアロ	エンジョイアクア	からだスッカリ	映像ストレッチ	映像サーキットトレーニング	映像初中級ラテンエアロ	ZUMBA®
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:15 - 14:00	14:15 - 14:45	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	20:00 - 20:45
2	映像	藤岡	寺坪	映像	藤岡	映像	映像	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	映像	松井
9		藤岡	銅		藤岡				土肥	寺坪	土肥				松井
16		藤岡	寺坪		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	映像コアトレーニング	かんたんエアロ	ボル・ド・ブラ	ワンポイントスイム(クロール)	映像バレトン	映像ストレッチ	映像全身ワークアウト	映像初中級エアロ	エンジョイアクア	パワーヨガ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:15	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	19:45 - 20:30	20:00 - 20:45
3	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	平井	平井	松村	映像	映像	映像	映像	有井	河上
10			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	上原
17			金森	寺坪	金森		平井	平井	松村					有井	藤岡

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	からだスッカリ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	エンジョイアクア	映像サーキットトレーニング	映像骨盤・背骨ストレッチ	映像全身ストレッチ	映像マッスルトレーニング	映像膝のセルフケア	かんたんエアロ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:50	11:15 - 11:45	12:00 - 12:25	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 18:45	19:00 - 19:45	20:00 - 20:35	20:00 - 20:45
4	映像	河上	銅	映像	河上	映像	藤岡	藤岡	松永	映像	映像	映像	映像	映像	松村
11		野村	銅		野村		藤岡	藤岡	松永						松村
18		中澤	黒田		中澤		藤岡	藤岡	松永						松村

12日：ボクシングエクササイズ

土	映像レッスン	からだスッカリ	らくちんアクア	映像体幹トレーニング	かんたんエアロ	映像バレトン	映像格闘技エクササイズ	からだスッカリ	映像セルフフットセラピー	ZUMBA®	映像全身ストレッチ	映像ヨガ	映像初中級エアロ	映像リトモス45	映像初級ジャズダンス
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:55	11:15 - 11:45	12:00 - 12:40	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:30	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:15 - 18:00	18:10 - 19:00	19:15 - 20:00	20:15 - 20:45
5	映像	土肥	有井	映像	土肥	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
12		松永	有井		松永			川口	映像	川口					

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級ヒップホップ	コアトレ	映像リトモス60	映像シェイプアップエクササイズ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	映像美ツイストストレッチ	映像初中級エアロ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:15 - 13:15	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:25	17:15 - 18:00
6	映像	中澤	黒田	映像	中澤	映像	映像	土肥	土肥	映像	映像
13		野村	黒田		野村			土肥	土肥		

※6月28日時点での予定です。都合により変更させて頂く場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※19日～31日の担当表は、裏面をご確認ください。

映像スケジュールは、QRコードを読み取ってチェックしてください

