

自由参加プログラム 8月1日(金)～8月31日(日) 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。
マット使用します。パークにあります。



とやま健康パーク

火 TUE				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	大スタジオ	小スタジオ	プール	時刻	
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			10:15～(10分) 映像レッスン			10:00	
	10:30～(30分) やさしいヨガ		10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) からだスッキリ		10:20～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(25分) 映像 ストレッチ	10:30～(30分) かんたんステップ	10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:20～(30分) ゆったりウォーク	10:30～(30分) からだスッキリ		10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) からだスッキリ		10:20～(30分) らくちんアクア	10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:20～(30分) ゆったりウォーク		
11:00	11:15～(30分) 映像全身 ストレッチ	11:15～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	11:15～(30分) 映像骨盤・背骨 ストレッチ	11:15～(30分) はじめてエアロ	休憩タイム(50'～)	11:15～(30分) やさしいヨガ		休憩タイム(50'～)	11:15～(30分) 映像 リトモス30	11:15～(30分) からだスッキリ	休憩タイム(50'～)	11:15～(30分) 映像シェイプアップ トレーニング	11:15～(30分) ボクシング エクササイズ	休憩タイム(50'～)	11:15～(35分) 映像中級 ヒップホップ	11:15～(30分) コアトレ	休憩タイム(50'～)	11:15～(35分) 映像中級 ヒップホップ	11:15～(30分) コアトレ	休憩タイム(50'～)	11:00	
12:00	12:00～(30分) 映像コア トレーニング		休憩タイム(50'～)	12:00～(30分) 映像腰痛改善 エクササイズ		休憩タイム(50'～)	12:00～(35分) 映像全身 ワークアウト		休憩タイム(50'～)	12:00～(25分) 映像ストレッチ		休憩タイム(50'～)	12:00～(40分) 映像 バレット		休憩タイム(50'～)	12:15～(60分) 映像 リトモス60		休憩タイム(50'～)	12:15～(60分) 映像 リトモス60		休憩タイム(50'～)	12:00	
13:00			休憩タイム(50'～)	13:15～(45分) 映像筋力トレーニング5分 &ヨガストレッチ		休憩タイム(50'～)		13:30～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)		13:30～(30分) かんたんステップ	休憩タイム(50'～)	13:30～(35分) 映像ボクシング エクササイズ		休憩タイム(50'～)	13:30～(25分) 映像美BODY ワークアウト		休憩タイム(50'～)	13:30～(25分) 映像美BODY ワークアウト	13:05～(30分) らくちんアクア	13:00		
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ	14:15～(30分) ゆったりウォーク	休憩タイム(50'～)	14:15～(35分) 映像 膝の セルフケア	14:15～(45分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	14:15～(45分) ボルド・ブラ		休憩タイム(50'～)	14:15～(45分) やさしいヨガ		休憩タイム(50'～)	14:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)		14:15～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)		14:15～(30分) かんたんエアロ	休憩タイム(50'～)	14:00	
15:00	15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操		休憩タイム(50'～)	15:15～(30分) からだスッキリ		休憩タイム(50'～)	15:15～(25分) 映像ストレッチ & バレット		15:15～(30分) ワンポイントスイム (平泳ぎ)	15:15～(30分) 映像シェイプアップ エクササイズ		15:15～(30分) らくちんアクア	15:00～(35分) 映像 くつろぎヨガ	15:00～(45分) ZUMBA®	休憩タイム(50'～)	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		休憩タイム(50'～)	15:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		休憩タイム(50'～)	15:00	
16:00	16:00～(15分) 映像ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像骨盤・背骨 ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(25分) 映像美ツイスト ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像全身ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00～(20分) 映像ストレッチ		点検タイム(50'～)	16:00	
17:00																						17:00	
18:00	18:15～(45分) 映像 リトモス45			18:15～(45分) 映像初級 ダンスエアロ			18:30～(30分) 映像美BODY ワークアウト			18:30～(30分) 映像 ストレッチ			17:15～(50分) 映像体質改善 ビューティー ヨガ			17:15～(45分) 映像 初級エアロ			17:15～(45分) 映像 初級エアロ			18:00	
19:00	19:15～(45分) 映像 初級エアロ	19:15～(45分) 有料プログラム ファイトウ	19:45～(30分) ウォーター コンディショニング	19:15～(30分) 映像サーキット トレーニング	19:15～(45分) ZUMBA®		19:15～(45分) 映像初級 エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ		19:15～(40分) 映像マッスル トレーニング	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	20:15～(30分) からだスッキリ			20:00～(40分) 映像 ヨガストレッチ			20:15～(30分) 映像 ストレッチ		19:45～(45分) エンジョイアクア	20:00～(15分) 映像ストレッチ	20:00～(45分) 有料プログラム グループ センタジー		20:15～(45分) 映像初級 ジャズダンス									20:00	
21:00																						21:00	
22:00																						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							

8月12日(火)
19:00まで営業です。
[8/12(火)時間変更]
18:15～(45分)
リトモス45
↓
17:15～(45分)
リトモス45
から開始いたします。

8月11日(月)山の日
日曜日のプログラムを実施します。

日 10:00～19:00

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～

★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。

8月12日(火)
19:00まで営業です。
【8/12(火)時間変更】
18:15～(45分) リトモス45
↓
17:15～(45分) リトモス45
から開始いたします。

8月11日(月)山の日
日曜日のプログラムを実施します。

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、通路での順番待ちにご遠慮ください。

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。