自由参加プログラム　1月4日(日)～1月31日(土)　火～土　10:00～22:00　日・祝　10:00～19:00

とやま健康パーク

火 TUE

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) やさしいヨガ		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(30分) エクササイズ＆ストレッチ	11:15～(30分) かんたんエアロ	
12:00～(25分) サーキットトレーニング		
13:30～(30分) リトモス30		
14:15～(45分) パワーヨガ		14:15～(30分) ゆったりウォーク
15:15～(30分) 肩こり・腰痛体操		
16:00～(20分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
18:15～(45分) リトモス45		
19:15～(40分) 中級エアロ	19:15～(45分) 有料プログラム ファイドウ	19:45～(30分) ウォーターコンディショニング
20:15～(30分) からだスッキリ		

1月13日(火)休館日です。

有料プログラムについて
1回　340円
※詳細は裏面に記載してあります。

火 10:00～22:00

水 WED

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(30分) 全身ストレッチ	11:15～(30分) はじめてエアロ	
12:00～(30分) 体幹シェイプアップトレーニング		
13:10～(50分) リラックスヨガ		
14:40～(20分) らくらくピラティス	14:15～(45分) かんたんエアロ	14:15～(45分) エンジョイアクア
15:15～(30分) からだスッキリ		
16:00～(20分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
18:25～(35分) レゲトンワークアウト		
19:15～(25分) 美BODYワークアウト	19:15～(45分) ZUMBA®	
20:00～(50分) のびのびストレッチフローヨガ		

水 10:00～22:00

木 THU

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) 骨盤背骨ストレッチ	10:30～(30分) かんたんステップ	10:30～(30分) らくちんアクア
11:15～(30分) やさしいヨガ		
12:00～(30分) ヒップアップエクササイズ		
13:30～(20分) ストレッチ	13:30～(30分) かんたんエアロ	
14:15～(45分) ボル・ド・ブラ		
15:15～(25分) クラシックバレエ初級編 (イス)		15:15～(30分) ワンポイントスイム(クロール)
16:00～(25分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
18:25～(35分) サーキットトレーニング		
19:15～(45分) 中上級エアロ	19:15～(45分) パワーヨガ	19:45～(45分) エンジョイアクア
20:15～(40分) バレトン		

木 10:00～22:00

金 FRI

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(30分) リトモス30	11:15～(30分) からだスッキリ	
12:00～(30分) ストレッチ		
13:30～(15分) ストレッチ	13:30～(30分) かんたんステップ	
14:15～(45分) やさしいヨガ		
15:15～(30分) 美尻エクササイズ		15:15～(30分) らくちんアクア
16:00～(25分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
18:30～(30分) ストレッチ		
19:15～(30分) サーキットトレーニング	19:15～(30分) かんたんエアロ	
20:00～(25分) 初級ロックダンス	20:00～(45分) 有料プログラム グループセンタジー	

金 10:00～22:00

土 SAT

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) からだスッキリ		10:30～(30分) らくちんアクア
11:15～(30分) ボディメイクエクササイズ	11:15～(30分) ボクシングエクササイズ	
12:00～(35分) クラシックバレエ基本動作 (イス)		
13:30～(30分) ボクシングエクササイズ		
14:15～(30分) からだスッキリ		
15:00～(20分) 猫背改善ピラティス	15:00～(45分) ZUMBA®	
16:00～(20分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:10～(50分) のびのびストレッチヨガ		
18:05～(55分) 中上級エアロ		
19:15～(45分) リトモス45		
20:15～(30分) 振り付けダンス		

映像レッスン
スケジュール
担当者、内容はコチラです！

土 10:00～22:00

日 SUN

大スタジオ	小スタジオ	プール
10:15～(10分) 映像レッスン		
10:30～(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30～(30分) ゆったりウォーク
11:15～(30分) 初級エアロ	11:15～(30分) コアトレ	
12:15～(60分) MT リトモス60		
13:20～(45分) マッスルトレーニング		13:15～(30分) らくちんアクア
14:15～(25分) 簡化24式太極拳	14:15～(30分) かんたんエアロ	
15:00～(30分) CARDIO DANCE	15:00～(45分) 有料プログラム グループセンタジー	
16:00～(20分) ストレッチ		
		点検タイム(50'～)
17:15～(45分) リトモス45		

1月12日(月)成人の日
日曜日のプログラムを実施いたします。

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。