

2026年 1月 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	ゆったりウォーク	映像エクササイズ &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	ゆったりウォーク	肩こり・腰痛体操	映像ストレッチ	映像リトモス45	映像中級エアロ	ファイドウ	ウォーター コンディショニング	からだスッキリ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:25	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 14:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:15 - 19:00	19:15 - 19:55	19:15 - 20:00	19:45 - 20:15	20:15 - 20:45
6	映像	土肥	銅	映像	土肥	映像	映像	上原	松永	上原	映像	映像	映像	松永	草野	松永
20		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永
27		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永

水	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーク	映像全身ストレッチ	はじめてエアロ	映像シェイプアップ トレーニング	映像リラックスヨガ	かんたんエアロ	エンジョイアクア	映像ピラティス	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像レゲトン ワークアウト	映像美BODY ワークアウト	ZUMBA®	映像のびのび ストレッチヨガ
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:00 - 12:30	13:10 - 14:00	14:15 - 15:00	14:15 - 15:00	14:40 - 15:00	15:15 - 15:45	16:00 - 16:20	18:25 - 19:00	19:15 - 19:40	19:15 - 20:00	20:00 - 20:50
7	映像	藤岡	野村	映像	藤岡	映像	映像	土肥	寺坪	映像	土肥	映像	映像	映像	松井	映像
14		藤岡	野村		藤岡			土肥	寺坪		土肥				松井	
21		藤岡	銅		藤岡			土肥	寺坪		土肥				松井	
28		藤岡	野村		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	映像ヒップアップ エクササイズ	映像ストレッチ	かんたんエアロ	ポール・ド・ブラ	映像クラシック バレエ初級編	ワンポイントスイム (クロール)	映像ストレッチ	映像サーキット トレーニング	映像中上級エアロ	パワーヨガ	エンジョイアクア	映像バレトン
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	12:00 - 12:40	13:30 - 13:50	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:50	15:15 - 15:45	16:00 - 16:25	18:25 - 19:00	19:15 - 20:00	19:15 - 20:00	19:45 - 20:30	20:15 - 20:55
8	映像	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	平井	平井	映像	松村	映像	映像	映像	村井	有井	映像
15			金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				河上	有井	
22			金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井	
29			金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井	

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	からだスッキリ	映像ストレッチ	映像ストレッチ	かんたんステップ	やさしいヨガ	映像美尻 エクササイズ	らくちんアクア	映像ストレッチ	映像ストレッチ	映像サーキット トレーニング	かんたんエアロ	映像初級 ロックダンス	グループセンタジー
	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 - 13:45	13:30 - 14:00	14:15 - 15:00	15:15 - 15:45	15:15 - 15:45	16:00 - 16:25	18:30 - 19:00	19:15 - 19:45	19:15 - 19:45	20:00 - 20:25	20:00 - 20:45
9	映像	河上	中澤	映像	中澤	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
16		河上	中澤		河上			藤岡	藤岡		松永				松村		松村
23		中澤	黒田		黒田			藤岡	藤岡		松永				松村		松村
30		銅	中澤		銅			藤岡	藤岡		松永				松村		松村

土	映像レッスン	からだスッキリ	らくちんアクア	映像ボディメイク エクササイズ	ボクシングエクササイズ	映像クラシック バレエ基本動作	映像ボクシング エクササイズ	からだスッキリ	映像猫背改善 ピラティス	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像のびのび ストレッチヨガ	映像中上級エアロ	映像リトモス45	映像振り付けダンス
	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 - 14:45	15:00 - 15:20	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:10 - 18:00	18:05 - 19:00	19:15 - 20:00	20:15 - 20:45
10	映像	松永	有井	映像	松永	映像	映像	川口	映像	川口	映像	映像	映像	映像	映像
17		松永	有井		松永			川口		川口					
24		松永	有井		松永			川口		川口					
31		松永	黒田		松永			川口		川口					

11日：ゆったりウォーク

12日：ポール・ド・ブラ（無料）

日	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーク	映像初級エアロ	コアトレ	映像リトモス60	らくちんアクア	映像マッスル トレーニング	映像太極拳	かんたんエアロ	映像カーディオ ダンス	グループセンタジー	映像ストレッチ	映像リトモス45
	10:15 - 10:25	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	11:15 - 11:45	12:15 - 13:15	13:15 - 13:45	13:20 - 14:05	14:15 - 14:40	14:15 - 14:45	15:00 - 15:30	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20	17:15 - 18:00
4	映像	野村	銅	映像	野村	映像	松永	映像	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像
11		河上	中澤		中澤		銅			土肥		土肥		
12(月)		野村	黒田		黒田		黒田			平井		平井		
18		河上	黒田		黒田		黒田			土肥		土肥		
25		河上	中澤		中澤		松永			河上		河上		

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



※12月29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。

25日：パワーヨガ（無料）