

# 2026年 1月 自由参加プログラム担当予定表

火 10:15 ~ 10:25	映像レッスン	やさしいヨガ	ゆったりウォーキング	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	ゆったりウォーキング	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
10:30 ~ 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 20 27	映像	土肥	銅	映像	土肥	映像	上原	松永	上原	映像	映像	松永	草野	松永		
		土肥	銅		土肥		上原	松永	上原			松永	草野	松永		
		土肥	銅		土肥		上原	松永	上原			松永	草野	松永		

水 10:15 ~ 10:25	映像レッスン	からだスッキリ	ゆったりウォーキング	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
10:30 ~ 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	14:40 ~ 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 14 21 28	映像	藤岡	野村	映像	藤岡	映像	土肥	寺坪	土肥	映像	映像	土肥	松井	松井	映像	
		藤岡	野村		藤岡		土肥	寺坪	土肥			土肥	松井	松井		
		藤岡	銅		藤岡		土肥	寺坪	土肥			土肥	松井	松井		
		藤岡	野村		藤岡		土肥	寺坪	土肥			土肥	松井	松井		

木 10:15 ~ 10:25	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	ポル・ド・ブラ	映像クラシックバレエ初級編	ワンポイントストイム(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
10:30 ~ 11:00	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 15 22 29	映像	金森	寺坪	金森	映像	映像	平井	平井	平井	映像	映像	松村	映像	映像	村井	有井	映像
		金森	寺坪	金森			平井	平井	平井			松村			河上	有井	
		金森	寺坪	金森			平井	平井	平井			松村			村井	有井	
		金森	寺坪	金森			平井	平井	平井			松村			村井	有井	
		金森	寺坪	金森			平井	平井	平井			松村					

金 10:15 ~ 10:25	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーキング	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
10:30 ~ 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 16 23 30	映像	河上	中澤	映像	中澤	映像	藤岡	藤岡	藤岡	映像	映像	松永	映像	映像	松村	松村	映像
		河上	中澤		河上		藤岡	藤岡	藤岡			松永			松村	松村	
		中澤	黒田		黒田		藤岡	藤岡	藤岡			松永			松村	松村	
		銅	中澤		銅		藤岡	藤岡	藤岡			松永			松村	松村	

土 10:15 ~ 10:25	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
10:30 ~ 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 17 24 31	映像	松永	有井	映像	松永	映像	川口	川口	川口	映像	映像	映像	映像	映像	映像	映像
		松永	有井		松永		川口	川口	川口			映像			映像	
		松永	有井		松永		川口	川口	川口			映像			映像	
		松永	黒田		松永		川口	川口	川口			映像			映像	

11日：ゆったりウォーキング

12日：ポル・ド・ブラ（無料）

日 10:15 ~ 10:25	映像レッスン	肩こり・腰痛体操	ゆったりウォーキング	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	
10:30 ~ 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 11 12(月) 18 25	映像	野村	銅	映像	野村	映像	松永	映像	土肥	映像	土肥	映像	土肥	映像	
		河上	中澤		中澤		▼ 銅		土肥		土肥				
		野村	黒田		黒田		黒田		平井		平井				
		河上	黒田		黒田		黒田		土肥		土肥				
		河上	中澤		中澤		松永		河上		河上				

※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）

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

