

2026年2月 自由参加プログラム担当予定表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|---------|
| 火 3 10 17 | 映像 | 映像レッスン | やさしいヨガ | ゆったりウォーク | 映像体幹ストレッチ | かんたんエアロ | 映像シェイプアップ エクササイズ | 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 | 映像骨盤背骨 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 ~ 12:30 | 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 ~ 19:50 | 19:15 ~ 20:00 | 19:45 ~ 20:15 | 20:15 ~ 20:45 | |
| 土肥 | | 銅 | | 土肥 | | 土肥 | 上原 | 松永 | 上原 | | | 映像 | | 映像 | 松永 | 草野 | 松永 |
| 土肥 | | 中澤 | | 土肥 | | 土肥 | 上原 | 松永 | 上原 | | | 映像 | | 映像 | 松永 | 草野 | 松永 |
| 土肥 | | 銅 | | 土肥 | | 土肥 | 上原 | 松永 | 上原 | | | 映像 | | 映像 | 松永 | 草野 | 松永 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------|
| 水 4 11 18 25 | 映像 | 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 | 映像サーキット トレーニング | 映像体の軸を 整えるヨガ | かんたんエアロ | エンジョイアカ | 映像膝痛 コンディショニング | からだスッキリ | 映像ストレッチ | 映像中上級 ダンスエアロ | 映像全身 ワークアウト | ZUMBA® | 映像ピラティス |
| 10:15 ~ 10:25 | | 10:30 ~ 11:00 | 10:30 ~ 11:00 | 11:15 ~ 11:40 | 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 | 18:20 ~ 19:00 | 19:15 ~ 19:50 | 19:15 ~ 20:00 | 20:00 ~ 20:50 | |
| 藤岡 | | 寺坪 | | 藤岡 | | 映像 | 土肥 | 寺坪 | | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | 松井 | | 映像 |
| 藤岡 | | 寺坪 | | 藤岡 | | 映像 | 土肥 | 寺坪 | | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | 松井 | | 映像 |
| 藤岡 | | 野村 | | 藤岡 | | 映像 | 土肥 | 寺坪 | | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | 松井 | | 映像 |
| 藤岡 | | 野村 | | 藤岡 | | 映像 | 土肥 | 寺坪 | | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | 松井 | | 映像 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| 木 5 12 19 26 | 映像 | 映像レッスン | 映像全身ストレッチ | 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 | 映像カラダ 目覚めるストレッチ | かんたんエアロ | ポル・ド・ブラ | 映像バレエ ストレッチ | ワンポイントスイム (平泳ぎ) | 映像ストレッチ | 映像マッスル トレーニング | 映像中上級エアロ | パワーヨガ | エンジョイアカ | 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 ~ 12:30 | 13:30 ~ 13:45 | 13:30 ~ 14:00 | 14:15 ~ 15:00 | 15:15 ~ 15:55 | 15:15 ~ 15:45 | 16:00 ~ 16:20 | 18:20 ~ 19:00 | 19:15 ~ 20:00 | 19:15 ~ 20:00 | 19:45 ~ 20:30 | 20:15 ~ 20:40 | |
| 金森 | | 寺坪 | | 金森 | | 映像 | 平井 | 平井 | | 松村 | | 映像 | 松村 | | 村井 | 有井 | | 映像 |
| 金森 | | 寺坪 | | 金森 | | 映像 | 平井 | 平井 | | 松村 | | 映像 | 松村 | | 村井 | 有井 | | 映像 |
| 金森 | | 寺坪 | | 金森 | | 映像 | 平井 | 平井 | | 松村 | | 映像 | 松村 | | 河上 | 有井 | | 映像 |
| 金森 | | 寺坪 | | 金森 | | 映像 | 平井 | 平井 | | 松村 | | 映像 | 松村 | | 村井 | 有井 | | 映像 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-----------|----|
| 金 6 13 20 27 | 映像 | 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 | 映像全身ストレッチ | 映像腰痛対策 ストレッチ | かんたんステップ | やさしいヨガ | 映像ヒップアップ 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 | 映像腰痛改善 エクササイズ | かんたんエアロ | 映像チアダンス | 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 ~ 13:50 | 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 ~ 20:30 | 20:00 ~ 20:45 | | |
| 河上 | | 黒田 | | 黒田 | | 映像 | 藤岡 | 藤岡 | | 松永 | | 映像 | 松永 | | 松村 | | 松村 | | 映像 |
| 河上 | | 中澤 | | 中澤 | | 映像 | 藤岡 | 藤岡 | | 松永 | | 映像 | 松永 | | 松村 | | 松村 | | 映像 |
| 河上 | | 中澤 | | 中澤 | | 映像 | 藤岡 | 藤岡 | | 松永 | | 映像 | 松永 | | 松村 | | 松村 | | 映像 |
| 中澤 | | 野村 | | 中澤 | | 映像 | 藤岡 | 藤岡 | | 松永 | | 映像 | 松永 | | 松村 | | 松村 | | 映像 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------|-----------|----|
| 土 7 14 21 28 | 映像 | 映像レッスン | からだスッキリ | らくちんアクア | 映像体幹 トレーニング | ボクシングエクササイズ | 映像クラシック バレエ初級編 | 映像格闘技 エクササイズ | からだスッキリ | 映像リハビリ サークルヨガ | ZUMBA® | 映像ストレッチ | 映像ストレッチ | 映像マッスル トレーニング | 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 ~ 11:45 | 11:15 ~ 11:45 | 12:00 ~ 12:25 | 13:20 ~ 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 | | | |
| 松永 | | 有井 | | 松永 | | 映像 | 川口 | | 川口 | | 映像 | 川口 | | 映像 | | 映像 | | 映像 |
| 松永 | | 有井 | | 松永 | | 映像 | 川口 | | 川口 | | 映像 | 川口 | | 映像 | | 映像 | | 映像 |
| 松永 | | 有井 | | 松永 | | 映像 | 川口 | | 川口 | | 映像 | 川口 | | 映像 | | 映像 | | 映像 |
| 松永 | | 有井 | | 松永 | | 映像 | 川口 | | 川口 | | 映像 | 川口 | | 映像 | | 映像 | | 映像 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------|--|--|--|
| 日 1 8 15 22 23(月) | 映像 | 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 | 映像美BODY ワークアウト | 映像カンフー エクササイズ | 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 ~ 11:55 | 11:15 ~ 11:45 | 12:15 ~ 13:15 | 13:15 ~ 13:45 | 13:30 ~ 13:55 | 14:15 ~ 14:55 | 14:15 ~ 14:45 | 15:00 ~ 15:30 | 15:00 ~ 15:45 | 16:00 ~ 16:20 | 17:15 ~ 18:00 | | | | |
| 中澤 | | 黒田 | | 黒田 | | 映像 | 松永 | | 映像 | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | | | | |
| 黒田 | | 中澤 | | 黒田 | | 映像 | 黒田 | | 映像 | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | | | | |
| 中澤 | | 野村 | | 野村 | | 映像 | 松永 | | 映像 | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | | | | |
| 中澤 | | 黒田 | | 黒田 | | 映像 | 黒田 | | 映像 | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | | | | |
| 村井 | | 黒田 | | 黒田 | | 映像 | 黒田 | | 映像 | 土肥 | | 映像 | 土肥 | | | | | |
| 河上 | | 黒田 | | 黒田 | | 映像 | 黒田 | | 映像 | 平井 | | 映像 | 平井 | | | | | |

※1月30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。

23日: ポル・ド・ブラ (無料)

