

2026年 2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	からだスツキリ
	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
3	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
10		土肥	中澤		土肥			上原	松永	松永				草野	松永	
17		土肥	銅		土肥			上原	松永	上原				松永	草野	松永

水	映像レッスン	からだスツキリ	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	エンジョイアクア	映像腰痛コンディショニング	からだスツキリ	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
4	映像	藤岡	寺坪	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
11		藤岡	寺坪		藤岡			土肥	土肥		映像			映像		
18		藤岡	野村		藤岡			土肥	土肥		映像			映像		
25		藤岡	野村		藤岡			土肥	土肥		映像			映像		


木	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	ポール・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 ~ 12:30	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
5	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
12			金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				村井	有井	
19			金森	寺坪	金森			平井	平井		松村				河上	有井	
26			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	からだスツキリ	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
6	映像	河上	黒田	映像	黒田	映像	映像	藤岡	藤岡	映像	松永	映像	映像	映像	松村	映像	松村
13		河上	中澤		中澤			藤岡	藤岡		松永				松村		松村
20		河上	中澤		中澤			藤岡	藤岡		松永				松村		松村
27		中澤	野村		中澤			藤岡	藤岡		松永				松村		松村

土	映像レッスン	からだスツキリ	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	からだスツキリ	映像リハビリサークルヨガ	ZUMBA®	映像ストレッチ	映像ディープストレッチヨガ	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 ~ 11:45	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
7	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
14		松永	有井		松永			川口		川口					
21		松永	有井		松永			川口		川口					
28		松永	有井		松永			川口		川口					

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
1	映像	中澤	黒田	映像	黒田	映像	松永	映像	映像	土肥	映像	土肥	映像	映像
8		黒田	中澤		黒田		土肥			土肥				
15		中澤	野村		野村		土肥			土肥				
22		村井	黒田		黒田		土肥			土肥				
23(月)		河上	黒田		黒田		平井			平井				

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



※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：ポール・ド・ブラ（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

