

自由参加プログラム

3月1日(日)~3月31日(火) 火~土 10:00~22:00 日・祝 10:00~19:00



時刻	火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			時刻	
	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール	大スタジオ	小スタジオ	プール		
10:00	10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:15~(10分) 映像レッスン			10:00	
10:30	10:30~(30分) やさしいヨガ		10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) からだスッキリ			10:30~(30分) 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			10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操		10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) からだスッキリ		10:30~(30分) 肩こり・腰痛体操	10:30~(30分) ゆったりウォーク	
11:00		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) ストレッチ	11:15~(30分) はじめてエアロ		11:15~(30分) やさしいヨガ						11:15~(30分) リトモス30	11:15~(30分) からだスッキリ		11:15~(30分) サークット トレーニング	11:15~(30分) ボクシング エクササイズ		11:15~(30分) 初級エアロ	11:15~(30分) コアトレ
12:00	12:00~(30分) サークット トレーニング			12:00~(25分) 美BODY ワークアウト			12:00~(30分) ボディメイク エクササイズ						12:00~(30分) ストレッチ			12:00~(25分) クラシック バレエ初級編				
13:00																				
13:30	13:30~(30分) リトモス30			13:15~(45分) ピラティス			13:30~(20分) ストレッチ		13:30~(30分) かんたんエアロ				13:30~(20分) ストレッチ	13:30~(30分) かんたんステップ		13:15~(45分) HIIT& ボクシング エクササイズ			13:15~(25分) 美BODY ワークアウト	13:15~(30分) らくちんアクア
14:00																				
14:15	14:15~(45分) パワーヨガ		14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:40~(20分) リフレッシュ ヨガ	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(45分) エンジョイアクア	14:15~(45分) ホル・ド・ブラ						14:15~(45分) やさしいヨガ			14:15~(30分) からだスッキリ			14:15~(30分) かんたんエアロ	14:15~(30分) かんたんエアロ
15:00	15:15~(30分) 肩こり・腰痛体操			15:15~(30分) からだスッキリ			15:15~(25分) クラシックバレエ 入門編			15:15~(30分) ワンポイントスイム (青泳ぎ)			15:15~(30分) 下半身 エクササイズ			15:00~(20分) リフレッシュ ヨガ	15:00~(45分) ZUMBA®		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	16:00~(20分) ストレッチ			16:00~(20分) ストレッチ			16:00~(20分) ストレッチ						16:00~(20分) ストレッチ			16:00~(20分) 疲労解消 マッサージ			16:00~(20分) ストレッチ	
17:00		点検タイム(50'~)			点検タイム(50'~)			点検タイム(50'~)					点検タイム(50'~)						点検タイム(50'~)	
18:00																17:15~(45分) 美姿勢 ヨガ			17:15~(45分) リトモス45	
18:15	18:15~(45分) リトモス45			18:10~(50分) 中上級 ダンスエアロ			18:20~(40分) マッスル トレーニング						18:30~(30分) ストレッチ			18:15~(50分) 中上級エアロ				
19:00																				
19:15	19:15~(40分) 中上級エアロ	19:15~(45分) 有料プログラム ファイドウ		19:15~(40分) 体幹 トレーニング	19:15~(45分) ZUMBA®		19:15~(45分) 中級 エアロ	19:15~(45分) パワーヨガ					19:15~(30分) 全身 トレーニング	19:15~(30分) かんたんエアロ		19:15~(45分) リトモス45				
20:00	20:15~(30分) からだスッキリ		19:45~(30分) ウォーター コンディショニング							19:45~(45分) エンジョイアクア			20:00~(45分) 有料プログラム グループ センタジー			20:15~(40分) ヒップホップ				
21:00																				
22:00																				

HIITとは？
高強度サーキット
トレーニングです！
本気トレーニングの
あとのボクシングエ
クササイズで脂肪燃焼
も間違いなし！

3月20日(金)春分の日
19:00までの営業です。
【3/20(金)】
17:15~(40分)
映像
中級ボクシング
エクササイズ

**映像レッスン
スケジュール**

担当者、内容はコチラです！

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~

★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。

有料プログラムについて
1回 340円
※詳細は配布プログラムをご確認ください。

- 映像レッスンです。
- マットを使用します。
- イスを使用します。
- 用具はパークにあります。