

自由参加プログラム

5月1日(金)~5月31日(日) 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	
11:00	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) からだスツキリ		10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) 猫背改善 イスヨガ	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) ゆったりウォーク	10:30~(30分) からだスツキリ		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) ゆったりウォーク	11:00	
12:00	11:15~(30分) ピラティス コアエクササイズ	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~(45分) リトモス45	11:15~(30分) からだスツキリ		11:15~(30分) ストレッチ	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	
13:00	12:00~(25分) ストレッチ			12:00~(30分) 心やすらぐ ヨガ			12:00~(30分) 燃焼エアロ			12:15~(30分) ストレッチ			12:00~(40分) ジャズダンス 入門編			12:00~(60分) リトモス60			13:00	
14:00	13:15~(45分) リトモス45			13:20~(40分) カンフー エクササイズ			13:00~(20分) ウエストくびれ ピラティス	13:30~(30分) かんたんエアロ		13:00~(15分) ストレッチ			12:45~(20分) 自重筋カトレーニング			13:15~(30分) シェイプアップ エクササイズ		13:15~(30分) らくちんアクア	14:00	
15:00	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) 呼吸 エクササイズ	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) ボル・ド・ブラ			14:15~(45分) やさしいヨガ			14:15~(30分) からだスツキリ			14:15~(30分) カンフー エクササイズ	14:15~(30分) かんたんエアロ		15:00	
16:00	15:15~(30分) 肩こり・腰痛体操			15:15~(30分) からだスツキリ			15:15~(25分) クラシックバレエ 初級編		15:15~(30分) ワンポイントスイム (平泳ぎ)	15:15~(25分) はじめてエアロ		15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(40分) 初級エアロ	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(35分) 初級 ダンスエアロ	15:00~(45分) 有料プログラム グループ センタジー		16:00	
17:00	16:00~(30分) マッサージ& ストレッチ		点検タイム(50'~)	16:00~(30分) ストレッチ			16:00~(30分) 全身ストレッチ			16:00~(25分) ストレッチ			16:00~(30分) ストレッチ		16:45~(15分) コアトレピラティス	16:00~(30分) ストレッチ		16:45~(20分) サーキット トレーニング	17:00	
18:00	17:30~(30分) ストレッチ		5月5日(火)こどもの日 19:00までの営業です。	17:30~(30分) ボルドブラ		5月6日(水)振替休日 19:00までの営業です。	17:30~(30分) ストレッチ		5月7日(木) 休館日です。	17:45~(30分) 初級 ステップ			17:05~(55分) 骨盤調整 ヨガ		17:15~(45分) リトモス45			5月4日(月)みどりの日 日曜日のプログラムを実施いたします。	18:00	
19:00	18:15~(45分) リトモス45		【5/5(火)】 16:35~(45分) 映像リトモス45 17:25~(40分) 映像中級エアロを実施します。	18:10~(55分) 中級 ダンスエアロ		【5/6(水)】 16:35~(30分) 映像ボルドブラ 17:15~(55分) 映像中級 ダンスエアロを実施します。	18:15~(45分) ピラティス& 体幹トレーニング			18:30~(30分) ストレッチ			18:15~(50分) 中上級エアロ						19:00	
20:00	19:15~(40分) 中級エアロ	19:15~(45分) 有料プログラム ファイトウ		19:15~(45分) ピラティス	19:15~(45分) ZUMBA®		19:15~(60分) 中上級 エアロ	19:15~(45分) パワーヨガ		19:15~(30分) サーキット 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						日 10:00~19:00	20:00
21:00	20:15~(30分) からだスツキリ			20:15~(30分) 初級ステップ			20:20~(25分) クラシックバレエ 入門編		19:45~(45分) エンジョイアクア	20:00~(50分) バリーダンス 初級編	20:00~(45分) 有料プログラム グループ センタジー		20:10~(50分) 初中級 ダンスステップ						受 ←このマークがついている レッソンは、受付が必要です。 定員 30名	21:00
22:00			有料プログラムについて 1回 340円 ※詳細は裏面に記載しております。																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~	22:00

映像レッスン スケジュール

担当者、内容はコチラです！

受 ←このマークがついている レッソンは、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~

★お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、通路での順番待ちにご遠慮ください。