

時刻	火		水		木		金		土		日		時刻
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	小スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:45													18:45
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

スペシャルレッスン
 6/16(土)有料P
 ダンスエアロ
 竹ヶ原 佳苗IR
 14:30~15:30
 詳細は、館内掲示にてご確認ください。

~とやま健康パーク インフォメーション~

- プログラムのご参加には、健康スタジアム利用料が必要です。
- 運動前後のストレッチや水分補給、着替えをこまめに行うなど体調管理にお気をつけください。
- 小スタジオ入室は、開始時刻5分前からです。原則、プログラム開始後の入退室はご遠慮願います。
- 小スタジオ定員数は、40名です。(大スタジオは、定員制限なし)
- 小スタジオ入室待ちの際は、事前の準備を全て済ませてからお並びください。シューズ・荷物での場所取りは、ご遠慮ください。
- 大スタジオの準備は、プログラム開始時刻15分前からです。
- 都合によりプログラム内容や時間、インストラクターが変更となる場合がございます。
- 変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

祝日短縮営業プログラム予定日

7月16日(月) 海の日
8月11日(土) 山の日
休館日
6月/4日~7日・11日・18日・25日
7月/2日・9日・17日・23日・30日

- 表示説明**
- 小 小スタジオで行います。
 - 大 大スタジオで行います。
 - フ フリーエリアで行います。
 - ウ ウォーキングエリアで行います。
 - 多 多目的ルームで行いません。
 - ★ 運動の強さを示しています。
 - 👟 内履きシューズが必要です。
 - ¥ 有料プログラムです。1回310円。
 - 券 参加券が必要なプログラムです。
- スタジアムカウンターにて、1回料金をキーバンドに課金しますので、精算時にお支払いください。回数券3,100円(11回)は、受付でお求めください。