とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2018 7/14~9/2

火

スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
券 小 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	休憩タイム '50~(10分)
11:00 券 小 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	フ らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 券 小 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 券 小 グループセンタジー 14:15~(45分) ★★★★	ウ ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
15:00 大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	休憩タイム '50~(10分) フ らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★
16:00 大スタ ラジオ体操第３エクササイズ 16:00~(15分)	休憩タイム '50~(10分)
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45 大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00 小 グループグルーヴ 19:15~(45分) ★★★★★	フ ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★
20:00 ¥ 小 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00	
22:00	

水

スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
券 小 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3	休憩タイム '50~(10分)
11:00 券 小 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5	フ ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 券 小 グループグルーヴ 13:15~(45分) ★★★★★	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 券 小 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	フ パワーアクア 14:05~(45分) ★3~★4
15:00 大スタ 姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3	休憩タイム '50~(10分) フ ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★
16:00 大スタ ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	休憩タイム '50~(10分) 水曜日 7月:クロール 8月:平泳ぎ
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45 大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00 小 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	フ らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★
20:00 小 グループセンタジー 20:15~(45分) ★★★★	ウ ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00	
22:00	

木

スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
券 小 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★	休憩タイム '50~(10分)
11:00 券 小 グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★	フ はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 券 小 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 券 小 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	フ ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★
15:00 大スタ 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	休憩タイム '50~(10分) ウ ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★
16:00 多 リラックスタイム 16:00~(15分)	休憩タイム '50~(10分)
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45 大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00 小 かんたんエアロ 19:15~(45分) ★3~★4	木曜日 7月:背泳ぎ 8月:クロール フ ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★
20:00 大スタ 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	フ パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4
21:00	
22:00	

金

スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
券 小 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	休憩タイム '50~(10分)
11:00 大スタ 柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	ウ ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 券 小 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 券 小 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	フ パワーアクア 14:05~(45分) ★3~★4
15:00 大スタ やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	休憩タイム '50~(10分) フ ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★
16:00 大スタ ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	休憩タイム '50~(10分) 金曜日 7月:平泳ぎ 8月:背泳ぎ
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45 大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00 小 脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	ウ ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00 大スタ 柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3	フ アクアシェイプ 20:15~(30分) ★★★
21:00	
22:00	

土

小スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
大スタ 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	休憩タイム '50~(10分)
11:00 小 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	フ らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 小 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 小 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	ウ ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
15:00 大スタ 身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	休憩タイム '50~(10分) フ アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★
16:00 ゆったりストレッチ 16:00~(15分) 大スタ	休憩タイム '50~(10分)
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45 大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00 大スタ ピラティス 19:15~(45分) ★★★	フ ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★
20:00 小 ZUMBA 20:15~(45分) ★★★★★	ウ ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00	
22:00	

日

スタジオ	プール
10:00 大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
大スタ 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	休憩タイム '50~(10分)
11:00 ¥ 小 ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★
12:00	休憩タイム '50~(10分)
13:00 大スタ 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	休憩タイム' 50~(10分)
14:00 小 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	フ ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★
15:00 小 グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★	休憩タイム '50~(10分) ウ ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★
16:00	休憩タイム '50~(10分)
17:00	点検タイム '50~(10分)
18:45	
19:00	

日

表示説明

小	小スタジオで行います。
大スタ	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	多目的ルームで行ないます。
★	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。

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。

券 参加券が必要なプログラムです。

～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。
- ●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。
- ●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。
- ●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。
- ●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。
- ●変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ●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）
- ●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。
- ●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。

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

７月/２日・９日・１７日・２３日・３０日

８月/２日・９日・１７日・２３日・３０日