とやま健康パーク 4月29日（月）昭和の日自由参加プログラム

2019年4月29日（月）昭和の日

時刻	スタジオ	プール	時刻
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～（10分）		10:00
	小 はじめてステップ 10:30～（30分） ★★★　京塚		
11:00	大スタ やさしいヨガ 11:15～（45分） ★2～★3 京塚	フ ウォーターコンディショニング 11:15～（30分） ★★★　銅	11:00
12:00			12:00
13:00	小 エアロ＆シェイプ60分！ 13:15～（60分） ★4～★5 京塚		13:00
14:00		ウ ゆったりウォーク 14:15～（30分） ★★★　銅	14:00
	小 グループセンタジー 14:30～（45分） ★★★★ 土肥		
15:00		フ アクアシェイプ 15:15～（30分） ★★★　銅	15:00
	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:30～（30分） ★★　土肥		
16:00	大スタ ラジオ体操第3エクササイズ 16:15～（15分）三浦		16:00
17:00		点検タイム　’50～（10分）	17:00
19:00			19:00

開館時間　10時～19時