

時刻	5月1日(水)即位の日		5月2日(木)		時刻	5月3日(金)憲法記念日		5月4日(土)みどりの日		時刻	5月5日(日)こどもの日		5月6日(月)振替休日		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		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	大スタ		大スタ		大スタ		大スタ	大スタ		大スタ		大スタ	大スタ		10:00
	ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)	ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)	ラジオ体操10:15~(10分)		
11:00	やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3 藤岡		身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★ 小池		骨盤バンドストレッチ 10:30~(30分) ★★ 吉田		姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3 河上	柔軟性向上ストレッチ 10:30~(30分) ★2~★3 吉田		かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4 吉田		ゆるたりのワーク 11:15~(30分) ★★★ 谷村	券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★2~★3 土肥	小	11:00
	券 令和元年盛り上がり！ 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5 藤岡	小	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★ 堀井	フ	脂肪燃焼エアロ 11:15~(45分) ★4~★5 吉田	小	エンジョイウォーク 11:15~(45分) ★3~★4 京塚	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4 河上	小	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ 有井	フ	券 かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4 吉田	小	ゆるたりのワーク 11:15~(30分) ★★★ 谷村	ウ
12:00															12:00
13:00	大スタ		券 小		券 小		大スタ			券 小		券 小		券 無料 小	13:00
	身体スッキリ 13:15~(45分) ★3~★4 堀井		ホルトブラ 13:15~(45分) ★★★ 網谷		かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4 京塚		やさしいヨガ 13:15~(45分) ★2~★3 嶋倉			脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5 吉田		券 ファイドウ 13:15~(45分) ★★★ 京塚			
14:00	券 小		券 小		券 小		券 小		券 小			券 小		券 小	14:00
	令和元年盛り上がり！ グループグルーブ 14:15~(45分) ★★★★★ 川口	フ	脂肪燃焼エアロ 14:15~(45分) ★4~★5 平井	ウ	グループセンチター 14:15~(45分) ★★★★★ 吉田	フ	チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★ 松井		ウォーターコンディショニング 14:15~(45分) ★3~★4 草野&嶋倉		券 身体スッキリ 14:15~(45分) ★3~★4 中島	券 らくちんアクア 14:15~(30分) ★★★ 谷村	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4 土肥	ウ	
15:00	大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		15:00
	姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3 堀井	ウ	柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3 平井	フ	骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★ 京塚	ウ	ピラティス 15:15~(30分) ★★ 松井		ゆるたりのワーク 15:15~(30分) ★★★ 草野		券 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★ 中島	券 ゆるたりのワーク 15:15~(30分) ★★★ 谷村	券 やさしいヨガ 15:15~(30分) ★2~★3 京塚	券 アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★ 堀井	
16:00	大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		16:00
	ゆるたりのストレッチ 16:00~(15分)		ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)		ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)		ゆるたりのストレッチ 16:00~(15分)				券 券 券	券 券 券	券 券 券	券 券 券	
17:00															17:00
18:45															18:45
19:00	5月1日(水)即位の日		5月2日(木)		5月3日(金)憲法記念日		5月4日(土)みどりの日		5月5日(日)こどもの日		5月6日(月)振替休日		5月6日(月)振替休日		19:00

~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。	

5月7日(火)~5月10日(金)施設点検のため全館休館いたします

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。
★	運動の強さを示しています。
👟	内履きシューズが必要です。
券	参加券が必要なプログラムです。