とやま健康パーク 9月23日（月）秋分の日自由参加プログラム

2019年9月23日（月）秋分の日

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
	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 10:30～（30分） ★2～★3　松村		
11:00	小 脂肪燃焼エアロ 11:15～（45分） ★4～★5 松村	ウ ゆったりウォーク 11:15～（30分） ★★★　吉田	11:00
12:00			12:00
13:00	小 脂肪燃焼ステップ 13:15～（45分） ★4～★5 吉田		13:00
14:00	大スタ 身体スッキリ 14:15～（45分） ★3～★4 吉田	フ ウォーターコンディショニング 14:15～（30分） ★★★　松村	14:00
15:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 15:15～（30分） ★★　吉田	ウ ゆったりウォーク 15:15～（30分） ★★★　松村	15:00
16:00			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