

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	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)		10:00
10:30	身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★		姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3		やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3		はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★		姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3		身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★		11:00
11:15	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★	グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★★	はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	ファイトウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	11:00
12:00													12:00
13:00	かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4		グループセンタジー 13:15~(45分) ★★★★★		ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★★		脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5		はじめてステップ 13:30~(30分) ★★★		骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★		13:00
14:00	グループグループ 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4	チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4	ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	14:00
15:00	骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★	身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 平泳ぎ	柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★★	アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★	身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	15:00
16:00	ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)		ゆったりストレッチ 16:00~(15分)		リラックスタイム 16:00~(15分)		ゆったりストレッチ 16:15~(15分)		ゆったりストレッチ 16:15~(15分)				16:00
17:00	点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		17:00
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:45~(10分)		18:45
19:00	チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★★	ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ クロール	脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	かんたんエアロ 19:15~(45分) ★3~★4	アクアシェイプ 19:30~(30分) ★★★	ピラティス 19:15~(45分) ★★★	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★			19:00
20:00	ファイトウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウォーターコンディショニング 20:15~(30分) ★★★	はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3	パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4	身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	グループグループ 20:15~(45分) ★★★★★	らくちんアクア 20:15~(30分) ★★★			20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

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	多目的の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。

~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。	

祝日短縮営業プログラム予定日	
7月15日(月) 海の日	
8月12日(月) 振替休日(山の日)	
休館日	
5月/13日・20日・27日	
6月/ 3日・10日・17日・24日	

● 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。