とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2019 6/1~6/30

火

時刻	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	券 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	
	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★
12:00		
13:00	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	
14:00	券 グループグルーヴ 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
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) ★★★
16:00	ラジオ体操第３エクササイズ 16:00~(15分)	
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ 平泳ぎ
20:00	¥ ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

水

時刻	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	券 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	
	券 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) ★★★
12:00		
13:00	券 グループセンタジー 13:15~(45分) ★★★★	
14:00	券 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
15:00	身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 背泳ぎ
16:00	ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00	はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	らくちんアクア 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

木

時刻	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	券 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3	
	券 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
12:00		
13:00	券 ボルドプラ 13:15~(45分) ★★★★	
14:00	券 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) ★★★
15:00	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) ★★★
16:00	多 リラックスタイム 16:00~(15分)	
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	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) ★★★
20:00	身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4
21:00		
22:00		

金

時刻	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	
	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) ★★★
12:00		
13:00	券 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	
14:00	券 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
15:00	やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★
16:00	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	やさしいヨガ 19:15~(45分) ★2~★3	アクアシェイプ 19:30~(30分) ★★★
20:00	はじめてステップ 20:15~(30分) ★★★	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

土

時刻	小スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	骨盤バンドストレッチ 10:30~(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) ★★★
12:00		
13:00	はじめてステップ 13:30~(30分) ★★★	
14:00	ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
15:00	グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★	アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★
16:00	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	ピラティス 19:15~(45分) ★★★	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00	グループグルーヴ 20:15~(45分) ★★★★★	ウォーターコンディショニング 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

日

時刻	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操10:15~(10分)	
11:00	姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★★★	
	¥ ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★
12:00		
13:00	骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	
14:00	※裏面参照 週替わりプログラム 14:15~(45分) ★3~★4	※裏面参照 週替わりプログラム 14:15~(30分) ★★★
15:00	※裏面参照 週替わりプログラム 15:15~(30分) ★2~★3	※裏面参照 週替わりプログラム 15:15~(30分) ★★★
16:00		
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。
- ●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。
- ●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。
- ●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）
- ●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。
- ●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。
- ●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。
- ●変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ●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。

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

6月/３日・１０日・１７日・２４日

7月/１日・８日・１６日・２２日・２９日