

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													10:00	
		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		
	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	券	姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	券	身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	券	やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3	券	はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	券	柔軟性向上ストレッチ 10:30~(30分) ★2~★3	券	姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	11:00	
		小		小		小		小		大スタ		大スタ		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
12:00	券	かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4	券	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	券	グループセンチター 11:15~(45分) ★★★★	券	はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	券	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	券	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	券	12:00
		小		小		小		小		小		小		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
13:00	券	かんたんエアロ 13:15~(45分) ★3~★4	券	グループセンチター 13:15~(45分) ★★★★	券	ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★	券	脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	券	はじめてステップ 13:30~(30分) ★★★			13:00	
		小		小		小		小		小		大スタ		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
14:00	券	グループグルーブ 14:15~(45分) ★★★★★	券	かんたんステップ 14:15~(45分) ★3~★4	券	チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	券	脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	券	ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★			14:00	
		小		小		小		小		小		小		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
15:00		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		小			15:00	
		骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★		身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★		柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3		やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3		グループセンチター 15:15~(45分) ★★★★★				
		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		小				
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
16:00		大スタ		大スタ		多		大スタ					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)				
		大スタ		大スタ		多		大スタ						
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
17:00		大スタ		大スタ		多		大スタ					17:00	
		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		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ		大スタ			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)				
19:00		小		小		小		小		小			19:00	
		チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★		グループセンチター 19:15~(45分) ★★★★★		脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5		やさしいヨガ 19:15~(45分) ★2~★3		ピラティス 19:15~(45分) ★★★				
		小		小		小		小		小				
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
20:00	券	かんたんステップ 19:30~(30分) ★★★ クロール	券	ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★	券	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券	グループグルーブ 20:15~(45分) ★★★★★	券	らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★	20:00	
		小		小		小		小		小		小		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
21:00	券	かんたんステップ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	券	はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	券	身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	券	はじめてステップ 20:15~(30分) ★★★	券	グループグルーブ 20:15~(45分) ★★★★★	券	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	21:00	
		小		小		小		小		小		小		
	休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)		休憩タイム'50~(10分)			
22:00		火		水		木		金		土		日	22:00	

~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。
- 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

- 8月12日(月) 振替休日(山の日)
- 9月16日(月) 敬老の日
- 9月23日(月) 秋分の日

休館日

- 8月/5日・19日・26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 多目的ルームで行いません。
- ★ 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。