

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
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 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
12:00	券 かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4	券 らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	券 ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★	券 グループセンチジャー 11:15~(45分) ★★★★★	券 はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	券 柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	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 ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	12:00
13:00													13:00
14:00	券 かんたんエアロ 13:15~(45分) ★3~★4		券 グループセンチジャー 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) ★★★		券 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★		14:00
15:00	券 グループグルーブ 14:15~(45分) ★★★★★	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	券 かんたんステップ 14:15~(45分) ★3~★4	券 パワーアクア 14:05~(45分) ★3~★4	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	券 ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	券 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	券 パワーアクア 14:05~(45分) ★3~★4	券 ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 14:15~(45分)	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 14:15~(30分)	15:00
16:00	券 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	券 らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★	券 身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	券 ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 平泳ぎ	券 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	券 ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	券 やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	券 ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	券 グループセンチジャー 15:15~(45分) ★★★★★	券 ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 15:15~(30分)	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 15:15~(30分)	16:00
17:00													17:00
18:45													18:45
19:00													19:00
20:00	券 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	券 ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ クロール	券 グループセンチジャー 19:15~(45分) ★★★★★	券 らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★	券 脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券 やさしいヨガ 19:15~(45分) ★2~★3	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券 ピラティス 19:15~(45分) ★★★	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 19:15~(45分)	券 ※別紙参照 週替わりプログラム 19:15~(30分)	20:00
21:00	券 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	券 ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	券 はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	券 ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	券 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	券 パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4	券 はじめてステップ 20:15~(30分) ★★★	券 アクアシェイプ 20:15~(30分) ★★★	券 グループグルーブ 20:15~(45分) ★★★★★	券 ウォーターコンディショニング 20:15~(30分) ★★★			21:00
22:00													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 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。