とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2019 9/3~9/30

火

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 小 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	
11:00		
12:00	券 小 かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4	フ らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★
13:00	券 小 かんたんエアロ 13:15~(45分) ★3~★4	
14:00	券 小 グループグルーヴ 14:15~(45分) ★★★★★	ウ ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
15:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	フ らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★
16:00	大スタ ラジオ体操第３エクササイズ 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	フ ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ 平泳ぎ
20:00	¥ 小 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ 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	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 小 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	
11:00		
12:00	券 小 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	ウ ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★
13:00	券 小 グループセンタジー 13:15~(45分) ★★★★	
14:00	券 小 かんたんステップ 14:15~(45分) ★3~★4	フ パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4
15:00	大スタ 身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	フ ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 背泳ぎ
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★	フ らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★
20:00	小 はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	ウ ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

木

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 小 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3	
11:00		
12:00	券 小 グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★	フ はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3
13:00	券 小 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★	
14:00	券 小 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	フ ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★
15:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	ウ 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)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	ウ ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00	大スタ 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	フ 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	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 小 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	
11:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	フ ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★
12:00		
13:00	券 小 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	
14:00	券 小 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	フ パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4
15:00	大スタ やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	ウ ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 やさしいヨガ 19:15~(45分) ★2~★3	ウ ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00	小 はじめてステップ 20:15~(30分) ★★★	フ アクアシェイプ 20:15~(30分) ★★★
21:00		
22:00		

土

時刻	小スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 10:30~(30分) ★2~★3	
11:00		
12:00	小 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	フ らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★
13:00		
14:00	小 はじめてステップ 13:30~(30分) ★★★	
	小 ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★	ウ ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★
15:00	小 グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★	フ ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 ピラティス 19:15~(45分) ★★★	ウ ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★
20:00	小 グループグルーヴ 20:15~(45分) ★★★★★	フ 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	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	大スタ 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	
11:00		
12:00	¥ 小 ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★
13:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	
14:00	※別紙参照 週替わりプログラム 14:15~(45分)	※別紙参照 週替わりプログラム 14:15~(30分)
15:00		
16:00	※別紙参照 週替わりプログラム 15:15~(30分)	※別紙参照 週替わりプログラム 15:15~(30分)
17:00		点検タイム '50~(10分)
18:45		
19:00		

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。
券	参加券が必要なプログラムです。

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。

～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

９月１６日（月）敬老の日

９月２３日（月）秋分の日

１０/１６（月）敬老の日・１０/２３（月）秋分の日

休館日

９月/２日/９日/１７日/２４日/３０日