



自由参加プログラムスケジュール (10月)

火・水・木 10:00~21:00
金・土・日 10:00~17:00

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		時刻
	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	大スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00	コアトレ 10:30~(20分)	らくちんアクア 10:30~(30分)	ゆったりストレッチ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	身体スッキリ 10:30~(20分)	らくちんアクア 10:30~(30分)	コアトレ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	コアトレ 10:30~(20分)	らくちんアクア 10:30~(30分)	柔軟性向上ストレッチ 10:30~(20分)	ゆったりウォーク 10:30~(30分)	11:00
12:00	リズム体操 11:15~(30分)		身体スッキリ 11:15~(30分)		やさしいヨガ 11:15~(30分)		リズム体操 11:15~(30分)		リズム体操 11:15~(30分)		身体スッキリ 11:15~(30分)		12:00
13:00													13:00
14:00	柔軟性向上ストレッチ 13:30~(20分)		ゆったりストレッチ 13:30~(20分)		THE・腹筋 13:30~(20分)		ゆったりストレッチ 13:30~(20分)		柔軟性向上ストレッチ 13:30~(20分)	ウォーター コンディショニング 13:15~(30分)	コアトレ 13:30~(20分)	ゆったりウォーク 13:15~(30分)	14:00
15:00	THE・腹筋 14:20~(20分)	らくちんアクア 14:15~(30分)	THE・腹筋 14:20~(30分)	ゆったりウォーク 14:15~(30分)	柔軟性向上ストレッチ 14:20~(20分)	ウォーター コンディショニング 14:15~(30分)	身体スッキリ 14:20~(30分)	ゆったりウォーク 14:15~(30分)	身体スッキリ 14:20~(20分)		身体スッキリ 14:20~(30分)		15:00
16:00	リズム体操 15:10~(30分)	ゆったりウォーク 15:15~(30分)	身体スッキリ 15:20~(20分)	らくちんアクア 15:15~(30分)	身体スッキリ 15:10~(30分)	ゆったりウォーク 15:15~(30分)	THE・腹筋 15:20~(20分)	らくちんアクア 15:15~(30分)	リズム体操 15:10~(30分)	ゆったりウォーク 15:15~(30分)	THE・腹筋 15:20~(20分)	らくちんアクア 15:15~(30分)	16:00
17:00	ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		ゆったりストレッチ 16:00~(20分)		17:00
18:00		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)	18:00
19:00	コアトレ 19:00~(20分)		ピラティス 19:00~(30分)		身体スッキリ 19:00~(20分)		身体スッキリ 19:00~(20分)						19:00
20:00	身体スッキリ 19:40~(30分)	ウォーター コンディショニング 19:45~(30分)	リズム体操 19:50~(20分)	ゆったりウォーク 19:45~(30分)	やさしいヨガ 19:40~(30分)	らくちんアクア 19:45~(30分)							20:00
21:00	営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00								21:00
	火		水		木		金		土		日		

**マスク着用
ご協力をお願い**



館内ご利用の際は、マスク着用をお願いします。

**手指消毒
ご協力をお願い**



こまめな手洗い、手指消毒を行いましょう。

**水分補給できる物
をご持参ください**



脱水症状や熱中症にならないよう、こまめな水分補給をお願いいたします。