

# 自由参加プログラムスケジュール(11月)

火/水/木 10:00~21:00  
金/土/日/祝 10:00~17:00


時刻	火 TUE/3日 文化の日		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN/23日 勤労感謝の日		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	ゆったりストレッチ 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)	身体スッキリ 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)	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	身体スッキリ 11:15~(30分)		はじめてエアロ 11:15~(30分)		やさしいヨガ 11:15~(30分)		身体スッキリ 11:15~(30分)		はじめてエアロ 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)		コアトレ 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)	身体スッキリ 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)	ゆったりウォーク 14:15~(30分)	身体スッキリ 14:20~(30分)	らくちんアクア 14:15~(30分)	15:00
16:00	はじめてエアロ 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)	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)	はじめてエアロ 15:10~(30分)		はじめてエアロ 15:10~(30分)	THE・腹筋 15:20~(20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)		はじめてエアロ 19:00~(30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)	ピラティス 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

**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、手指消毒をしましょう。

**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。