

自由参加プログラムスケジュール 12/1~12/27

火/水/木 10:00~21:00
金/土/日/祝 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	10:15~(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) ラジオ体操		10:00
	10:30~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(20分) 身体スッキリ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(20分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	11:00
11:00	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) やさしいヨガ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(40分) はじめてエアロ& コンディショニング		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:00
12:00													12:00
13:00	13:30~(30分) 身体スッキリ		13:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ		13:30~(45分) ポル・ド・ブラ		13:30~(45分) はじめての ヒップホップ& コンディショニング		13:30~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	13:15~(30分) ウォーター コンディショニング	13:30~(20分) コアトレ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	13:00
14:00	14:30~(45分) パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:30~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) ウォーター コンディショニング	14:15~(30分) ウォーター コンディショニング	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:10~(20分) 身体スッキリ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:10~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんアクア	14:00
15:00	15:40~(20分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:40~(20分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:40~(20分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:40~(20分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(30分) はじめてエアロ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(30分) 身体スッキリ		15:00
16:00									15:50~(20分) ゆったりストレッチ		15:50~(20分) ゆったりストレッチ		16:00
17:00	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'~)		17:00
18:00	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						18:00
19:00	19:00~(20分) コアトレ		19:00~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング		19:00~(20分) 身体スッキリ		19:00~(20分) 身体スッキリ						19:00
20:00	19:40~(45分) ボクササイズ& コンディショニング	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	20:05~(20分) ピラティス	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:40~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんアクア							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		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~17:00		営業時間 10:00~17:00		21:00
	火		水		木		金		土		日		

**マスク着用
ご協力のお願い**



館内ご利用の際は、マスク着用をお願いします。

**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します。

施設点検日
12月1日(火)・12月2日(水)

年末年始
12月28日(月) 10:00~17:00
12月29日(火) 10:00~17:00
12月30日(水) 10:00~17:00
12月31日(木) 10:00~17:00
2021年
1月 1日(金) 休館日
1月 2日(土) 10:00~17:00
1月 3日(日) 10:00~17:00
1月 4日(月) 休館日