

# 自由参加プログラムスケジュール<sup>2020</sup> 2/1~2/29

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	大スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	ラジオ体操10:15~(10分) 券 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3	大スタジオ	ラジオ体操10:15~(10分) 券 身体スッカリ 10:30~(30分) ★★★	大スタジオ	ラジオ体操10:15~(10分) 券 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	大スタジオ	ラジオ体操10:15~(10分) 券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	大スタジオ	ラジオ体操10:15~(10分) 券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	ラジオ体操10:15~(10分) 券 コアトレ 10:30~(30分) ★★★	大スタジオ	ラジオ体操10:15~(10分) 券 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★	大スタジオ	時刻
11:00	券 かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4	小	券 はじめてエアロ 11:15~(30分) ★★★	小	券 はじめてステップ 11:15~(30分) ★★★	小	券 はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	小	券 ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	小	券 らくちんアーク 11:15~(30分) ★★★	券 グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★★	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	時刻
12:00														時刻
13:00	券 かんたんエアロ 13:15~(45分) ★3~★4	小	券 ZUMBA 13:15~(45分) ★★★★★	小	券 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★★	小	券 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	小	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	小		券 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	大スタジオ	時刻
14:00	券 パワーヨガ 14:15~(45分) ★★★	小	券 かんたんステップ 14:15~(45分) ★3~★4	小	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	小	券 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	小	券 ZUMBA 14:15~(45分) ★★★★★	小	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	時刻
15:00	券 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	大スタジオ	券 身体スッカリ 15:15~(30分) ★★★	大スタジオ	券 ピラティス 15:15~(45分) ★★	大スタジオ	券 やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	大スタジオ	券 ピラティス 15:15~(30分) ★★★	大スタジオ	券 らくちんアーク 15:15~(30分) ★★★	券 身体スッカリ 15:15~(30分) ★★★	券 アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★	時刻
16:00	ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)	大スタジオ	券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	大スタジオ	券 リラックスタイム 16:15~(15分)	多	券 ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	大スタジオ	券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	大スタジオ				時刻
17:00	点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	時刻
18:45	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	大スタジオ	ラジオ体操 18:45~(10分)	時刻
19:00	券 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	小	券 かんたんステップ 19:15~(45分) ★3~★4	小	券 脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	小	券 グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★★	小	券 パンチングシェイプ 19:30~(30分) ★★★	小	券 柔軟性向上ストレッチ 19:30~(30分) ★★★	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	時刻
20:00	券 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	小	券 柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★★★	大スタジオ	券 身体スッカリ 20:15~(30分) ★★★	大スタジオ	券 はじめてエアロ 20:15~(30分) ★★★	小	券 かんたんエアロ 20:15~(45分) ★3~★4	小				時刻
21:00														時刻
22:00														時刻

**留意事項**

【大スタジオ】レッスンの準備は、プログラム開始時刻15分前からです。レッスンの途中入室は、可能です。大スタジオの定員制限はございません。

【小スタジオ】小スタジオのプログラムにつきましては、安全に実施するため40人までとしております。平日(火曜~金曜)午後4時までに開始する小スタジオのプログラムは、「参加券」をプログラム開始10分前から配布します。入室時刻等についてプログラム開始5分前からとします。入室の際に、参加券を回収させていただきます。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。

【その他】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。運動前後のストレッチや水分補給、着替えをごまめに行うなど体調管理にお気をつけください。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。

体調に合わせて  
ご参加ください

**特別プログラム予定日**

令和2年2月11日(火) 建国記念の日

令和2年2月24日(月) 振替休日

**休館日**

令和2年2月/3日・10日・17日・25日

令和2年3月/2日・9日・16日・23日・30日

**表示説明**

小 小スタジオで行います。

大スタジオ 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320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3,200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。