

とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2020 3/24~3/31

時刻	火曜日		水曜日		時刻	木曜日		金曜日		時刻	土曜日		日曜日		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	ラジオ体操 10:15~(10分)	31日 10:30~(30分) 骨盤バンドストレッチ	ラジオ体操 10:15~(10分)		10:00	ラジオ体操 10:15~(10分)		ラジオ体操 10:15~(10分)		10:00	ラジオ体操 10:15~(10分)		ラジオ体操 10:15~(10分)		10:00
11:00	身体スッカリ 10:30~(30分) ★★★ 藤岡	11:15~(45分) 身体スッカリ&ストレッチ 三村	身体スッカリ 10:30~(30分) ★★★ 土肥		11:00	姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3 京塚		コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 松村		11:00	コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 吉田		身体スッカリ 10:30~(30分) ★★★ 土肥		11:00
12:00	やさしいヨガ 11:15~(45分) ★2~★3 藤岡	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ 小池	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 土肥	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 菊田	12:00	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 京塚	はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3 寺坪	柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3 松村	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★ 藤村	12:00	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 吉田	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ 有井	グループセンチタジー 11:15~(45分) ★★★ 土肥	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 三村	12:00
13:00	身体スッカリ & ストレッチ 13:15~(45分) ★★★ 大畑		ピラティス 13:15~(45分) ★★★ 川口		13:00	ポルドブラ 13:15~(45分) ★★★ 平井		グループセンチタジー 13:15~(45分) ★★★ 松村		13:00	グループセンチタジー 13:15~(45分) ★★★ 吉田		骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★ 土肥		13:00
14:00	パワーヨガ 14:15~(45分) ★★★ 上原	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 松永	身体スッカリ & ストレッチ 14:15~(45分) ★★★ 大畑	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4 寺坪	14:00	柔軟性向上ストレッチ 14:15~(30分) ★2~★3 平井	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★ 銅	身体スッカリ 14:15~(30分) ★★★ 藤岡	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4 松永	14:00	ピラティス 14:15~(45分) ★★★ 松井	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 黒田	身体スッカリ & ストレッチ 14:15~(45分) ★★★ 三村	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 黒田	14:00
15:00	柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3 上原	らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★ 松永	姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3 大畑	ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 青泳ぎ 寺坪	15:00	ピラティス 15:15~(45分) ★★★ 川口	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 銅	やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3 藤岡	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 松永	15:00	身体スッカリ 15:15~(30分) ★★★ 松井	ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★ 黒田	柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3 三村	アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★ 黒田	15:00
16:00	ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)		ゆったりストレッチ 16:00~(15分)		16:00	リラックスタイム 16:15~(15分)		ゆったりストレッチ 16:15~(15分)		16:00	ゆったりストレッチ 16:00~(15分)				16:00
17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00
18:00					18:00					18:00					18:00
19:00	ラジオ体操 18:45~(10分)		ラジオ体操 18:45~(10分)		19:00	ラジオ体操 18:45~(10分)		ラジオ体操 18:45~(10分)		19:00	ラジオ体操 18:20~(10分)				19:00
20:00	ピラティス 19:15~(45分) ★★★ 川口	ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ 平泳ぎ 草野	身体スッカリ & ストレッチ 19:15~(45分) ★★★ 吉田	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★ 三村	20:00	身体スッカリ & ストレッチ 19:15~(45分) ★★★ 津田	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★ 寺坪	グループセンチタジー 19:15~(45分) ★★★ 土肥	ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★ 三村	20:00	柔軟性向上ストレッチ 18:45~(30分) ★2~★3 京塚		表示説明		20:00
21:00	身体スッカリ 20:15~(30分) ★★★ 松永	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ 草野	柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3 吉田	らくちんアクア 20:15~(30分) ★★★ 三村	21:00	柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3 津田	パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4 寺坪	身体スッカリ 20:15~(30分) ★★★ 土肥	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ 三村	21:00	グループセンチタジー 20:15~(45分) ★★★ 京塚		フリートエリアで行います。		21:00
22:00					22:00					22:00			ウォーキングエリアで行います。		22:00

留意事項等

【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。

【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、着替えをこまめに行うなど体調管理にお気をつけてください。
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。



祝日プログラム予定日

令和2年3月20日(金) 春分の日
令和2年4月29日(水) 昭和の日

休館日

令和2年3月/2日・9日・16日・23日・30日
令和2年4月/6日・13日・20日・27日

表示説明

フ フリートエリアで行います。
ウ ウォーキングエリアで行います。
多 多目的のルームで行ないます。
★ 運動の強さを示しています。

とやま健康パークからのお願い

新型コロナウイルス感染予防対策として、大スタジオ内に、マシン専用スプレーを配置しております。
器具の使用前、使用後に備え付けタオルに染み込ませ、拭き取りをお願いします。
なお、手や指の消毒には、手指消毒用スプレーをお使いください。
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。