

時刻	3月6日(金)		3月7日(土)		3月8日(日)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		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	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)		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)		10:00
11:00	コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 松村		コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 吉田		身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★ 京塚		身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★ 藤岡		身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★ 土肥		姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3 京塚		11:00
12:00	柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3 松村	フ	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 吉田	フ	グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★ 京塚	ウ	やさしいヨガ 11:15~(45分) ★2~★3 藤岡	フ	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 土肥	ウ	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 京塚	フ	12:00
13:00													13:00
14:00	グループセンタジー 13:15~(45分) ★4~★5 松村		グループセンタジー 13:15~(45分) ★4~★5 吉田		骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★ 土肥		身体スツクリ & ストレッチ 13:15~(45分) ★★★ 大畑		ピラティス 13:15~(45分) ★★★ 川口		ポルドブラ 13:15~(45分) ★★★★ 平井		14:00
15:00	身体スツクリ 14:15~(30分) ★★★ 藤岡	フ	ピラティス 14:15~(45分) ★★★ 松井	ウ	グループセンタジー 14:15~(45分) ★★★★ 土肥	ウ	パワーヨガ 14:15~(45分) ★★★ 上原	フ	身体スツクリ & ストレッチ 14:15~(45分) ★★★ 大畑	フ	柔軟性向上ストレッチ 14:15~(30分) ★2~★3 平井	フ	15:00
16:00	やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3 藤岡	ウ	身体スツクリ 15:15~(30分) ★★★ 松井	フ	身体スツクリ 15:15~(30分) ★★★ 土肥	フ	柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3 上原	フ	姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3 大畑	フ	ピラティス 15:15~(45分) ★★★ 川口	ウ	16:00
17:00	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)		ゆったりストレッチ 16:00~(15分)				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)		リラックスタイム 16:15~(15分)	多	17:00
18:00	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)		18:00
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:20~(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)		18:45
19:00			柔軟性向上ストレッチ 18:45~(30分) ★2~★3 土肥										19:00
20:00	グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★ 土肥	フ	身体スツクリ 19:30~(30分) ★★★ 松永	ウ	グループセンタジー 19:30~(30分) ★★★★ 土肥	ウ	ピラティス 19:15~(45分) ★★★ 川口	フ	身体スツクリ & ストレッチ 19:15~(45分) ★★★ 吉田	ウ	身体スツクリ & ストレッチ 19:15~(45分) ★★★ 津田	ウ	20:00
21:00	身体スツクリ 20:15~(30分) ★★★ 土肥	ウ	グループセンタジー 20:15~(45分) ★★★★ 土肥	フ			身体スツクリ 20:15~(30分) ★★★ 松永	ウ	柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3 吉田	フ	柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3 津田	フ	21:00
22:00											パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4 寺坪		22:00

3月9日(月)
休館日

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。レッスンの途中入退室は、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。

特別プログラム予定日

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 多目的ルームで行いません。
★ 運動の強さを示しています。

