



自由参加プログラムスケジュール 1/5~1/31

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 |
| 11:00 | 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 |
| 12:00 | 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 | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 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 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 | 14:00 |
| 15:00 | 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 | 14:45~(30分) はじめてエアロ | 14:15~(30分) ウォーター コンディショニング | 14:45~(30分) 身体スッキリ | 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 | 15:00 |
| 16:00 | 15:30~(20分) ゆったりストレッチ | 15:15~(30分) ゆったりウォーク | 15:30~(20分) ゆったりストレッチ | 15:15~(30分) らくちんアクア | 15:30~(20分) ゆったりストレッチ | 15:15~(30分) ゆったりウォーク | 15:30~(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 | 15:45~(20分) ゆったりストレッチ | 15:00~(30分) 身体スッキリ | 15:45~(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 | 18:30~(10分) ラジオ体操 | | 18:30~(10分) ラジオ体操 | | 18:30~(10分) ラジオ体操 | | 18:30~(10分) ラジオ体操 | | | | | | |
| 19:00 | 18:50~(20分) コアトレ | | 18:50~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング | 19:15~(30分) ゆったりウォーク | 18:50~(20分) 身体スッキリ | | 19:25~(45分) パワーヨガ | | | | | | |
| 20:00 | 19:25~(45分) パンチング シェイプアップ | 19:15~(30分) ウォーター コンディショニング | 19:50~(20分) ピラティス | | | | 19:45~(30分) らくちんアクア | | | | | | |
| 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 | | |
| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |

**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。

**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。

**距離を
保ちましょう**



ご利用の際は、お客様同士の会話、距離にご配慮ください。