



自由参加プログラムスケジュール 5/1~5/30

火/水/木/金 10:00~21:00
土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE/5月4日みどりの日		水 WED/5月5日こどもの日		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN/5月3日(月)憲法記念日		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	スタジオ	プール	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~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) らくちんエアロ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんステップ	10:30~(30分) らくちんエアロ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) 身体スッキリ	10:30~(30分) らくちんエアロ	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	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) かんたんエアロ		11:15~(30分) やさしいヨガ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(30分) ゆったりストレッチ		11:15~(30分) コアトレ		12:00
13:00													13:00
14:00	13:30~(30分) 身体スッキリ		13:30~(30分) ゆったりストレッチ		13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) かんたんステップ		13:30~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング	13:15~(30分) ウォーター コンディショニング	13:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	14:00
15:00	14:15~(45分) パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんエアロ	14:15~(45分) かんたん ヒップホップ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(45分) ポル・ド・ブラ	14:15~(30分) ウォーター コンディショニング	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 身体スッキリ	14:15~(30分) らくちんエアロ	15:00
16:00	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) らくちんエアロ	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんエアロ	15:15~(30分) 身体スッキリ		15:00~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング	15:00~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング	16:00
17:00	5/4(火) みどりの日 18:00までの営業となります。		5/5(水) こどもの日 18:00までの営業となります。		5/6(木) 休館日				16:00~(20分) ゆったりストレッチ		16:00~(20分) ゆったりストレッチ	5月3日(月)憲法記念日 ウォーターコンディショニング	17:00
18:00	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'~)		18:00
19:00	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		18:45~(45分) 身体スッキリ		18:45~(45分) ZUMBA GOLD®		19:00
20:00	18:45~(30分) コアトレ				18:45~(30分) 身体スッキリ		18:45~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング		19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんエアロ	19:45~(30分) ピラティス	19:45~(30分) ゆったりウォーク	20:00
21:00	19:30~(45分) パンチング シェイプアップ	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング					19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	19:45~(30分) ゆったりウォーク					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 10:00~18:00		営業時間 10:00~18:00		
	火		水		木		金		土		日		

小スタジオ定員 15名

受付時間

- 午前のプログラム 10:00~
- 午後のプログラム 13:00~

※受付場所 スタジアムカウンター付近
※受付場所 小スタジオ前

★お好きな場所のマグネットを取ってください。
スタジオ入室はプログラム開始10分前からです。
受付時間前の順番待ちはご遠慮ください。

受付が必要ですよ