とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール

2018 1/4～1/31

火

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～(10分)	
	券 小 身体スッキリ 10:30～(30分) ★★★	
11:00	券 小 かんたんエアロ 11:15～(45分) ★3～★4	フ らくちんアクア 11:15～(30分) ★★★
12:00		
13:00	大スタ ステップシェイプ 13:15～(45分) ★3～★4	
14:00	券 小 グループセンタジー 14:15～(45分) ★★★★	ウ ゆったりウォーク 14:15～(30分) ★★★
15:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15～(30分) ★★	フ らくちんアクア 15:15～(30分) ★★★
16:00	大スタ ラジオ体操第３エクササイズ 16:00～(15分)	
17:00		点検タイム '50～(10分)
18:45	大スタ ラジオ体操18:45～(10分)	
19:00	小 チャレンジエアロ 19:15～(45分) ★★★★★	フ ウォーターコンディショニング 19:30～(30分) ★★★
20:00	¥ 小 ファイドウ 20:15～(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ゆったりウォーク 20:15～(30分) ★★★
21:00		
22:00		

水

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～(10分)	
	券 小 やさしいヨガ 10:30～(30分) ★2～★3	
11:00	券 小 脂肪燃焼ステップ 11:15～(45分) ★4～★5	フ ウォーターコンディショニング 11:15～(30分) ★★★
12:00		
13:00	券 小 グループグルーヴ 13:15～(45分) ★★★★★	
14:00	券 小 かんたんエアロ 14:15～(45分) ★3～★4	フ パワーアクア 14:15～(45分) ★3～★4
15:00	大スタ 姿勢改善エクササイズ 15:15～(30分) ★2～★3	フ ワンポイントスイム 15:15～(30分) ★★★ 背泳ぎ
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:00～(15分)	
17:00		点検タイム '50～(10分)
18:45	大スタ ラジオ体操18:45～(10分)	
19:00	大スタ ステップシェイプ 19:15～(45分) ★3～★4	フ らくちんアクア 19:30～(30分) ★★★
20:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 20:15～(30分) ★2～★3	ウ ゆったりウォーク 20:15～(30分) ★★★
21:00		
22:00		

木

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～(10分)	
	券 小 はじめてステップ 10:30～(30分) ★★★	
11:00	券 小 グループセンタジー 11:15～(45分) ★★★★	フ はじめてスイム 11:15～(30分) ★2～★3
12:00		
13:00	券 小 ボルドブラ 13:15～(45分) ★★★★	
14:00	券 小 チャレンジエアロ 14:15～(45分) ★★★★★	フ ウォーターコンディショニング 14:15～(30分) ★★★
15:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 15:15～(30分) ★2～★3	ウ ゆったりウォーク 15:15～(30分) ★★★
16:00	多 リラックスタイム 16:00～(15分)	
17:00		点検タイム '50～(10分)
18:45	大スタ ラジオ体操18:45～(10分)	
19:00	小 グループグルーヴ 19:15～(45分) ★★★★★	フ ワンポイントスイム 19:30～(30分) ★★★ 平泳ぎ
20:00	大スタ 身体スッキリ 20:15～(30分) ★★★	フ パワーアクア 20:15～(45分) ★3～★4
21:00		
22:00		

金

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～(10分)	
	券 小 はじめてエアロ 10:30～(30分) ★★★	
11:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 11:15～(30分) ★2～★3	ウ ゆったりウォーク 11:15～(30分) ★★★
12:00		
13:00	券 小 脂肪燃焼エアロ 13:15～(45分) ★4～★5	
14:00	券 小 脂肪燃焼ステップ 14:15～(45分) ★4～★5	フ パワーアクア 14:15～(45分) ★3～★4
15:00	大スタ やさしいヨガ 15:15～(45分) ★2～★3	フ ワンポイントスイム 15:15～(30分) ★★★ クロール
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:15～(15分)	
17:00		点検タイム '50～(10分)
18:45	大スタ ラジオ体操18:45～(10分)	
19:00	小 かんたんエアロ 19:15～(45分) ★3～★4	ウ ゆったりウォーク 19:30～(30分) ★★★
20:00	小 グループセンタジー 20:15～(45分) ★★★★	フ アクアシェイプ 20:15～(30分) ★★★
21:00		
22:00		

土

時刻	小スタジオ	大スタジオ	プール
10:00		ラジオ体操10:15～(10分)	
		姿勢改善エクササイズ 10:30～(30分) ★2～★3	
11:00	かんたんエアロ 11:15～(45分) ★3～★4		フ らくちんアクア 11:15～(30分) ★★★
12:00			
13:00	かんたんステップ 13:15～(45分) ★3～★4		
14:00	チャレンジエアロ 14:15～(45分) ★★★★★		ウ ゆったりウォーク 14:15～(30分) ★★★
15:00		身体スッキリ 15:15～(30分) ★★★	フ アクアシェイプ 15:15～(30分) ★★★
16:00		ゆったりストレッチ 16:00～(15分)	
17:00			点検タイム '50～(10分)
18:45		ラジオ体操18:45～(10分)	
19:00	ピラティス 19:15～(45分) ★★★	身体スッキリ 19:30～(30分) ★★★	
20:00	ZUMBA 20:15～(45分) ★★★★★		ウ ゆったりウォーク 20:15～(30分) ★★★
21:00			
22:00			

日

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～(10分)	
	大スタ 身体スッキリ 10:30～(30分) ★★★	
11:00	¥ 小 ファイドウ 11:15～(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ゆったりウォーク 11:15～(30分) ★★★
12:00		
13:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 13:30～(30分) ★★	
14:00	小 かんたんエアロ 14:15～(45分) ★3～★4	フ ウォーターコンディショニング 14:15～(30分) ★★★
15:00	小 グループセンタジー 15:15～(45分) ★★★★	ウ ゆったりウォーク 15:15～(30分) ★★★
16:00		
17:00		点検タイム '50～(10分)
18:45		
19:00	日	

表示説明

小	小スタジオで行います。
大スタ	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310

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3,100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。

～とやま健康パーク　インフォメーション～

- ●プログラムのご参加には、健康スタジアム利用料が必要です。
- ●大スタジオの準備は、プログラム開始時刻１５分前からです。
- ●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。
- ●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。
- ●小スタジオ入室は、開始時刻５分前からです。プログラム開始後の入室は、ご遠慮願います。
- ●変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ●小スタジオ定員数は、４０名です。（大スタジオは、定員制限なし）
- ●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。
- ●小スタジオ入室待ちの際は、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。

祝日短縮営業プログラム予定日

1月　8日（月）成人の日

2月１２日（月）振り替え休日

休館日

1月/１日・９日・１５日・２２日・２９日

2月/５日・１３日・１９日・２６日