

# とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2017 12/1~12/28

時刻	火		水		木		金		土		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	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	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)		
10:30	券 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	大 大 大	券 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	小 小 小	券 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★	小 小 小	券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	小 小 小	骨盤バンドストレッチ 10:30~(30分) ★★	大 大 大	券 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	大 大 大	
11:00	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	券 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5	小 小 小	券 グループセンチター 11:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	大 大 大	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	¥ ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ウ ユ 11:15~(30分) ★★★	
11:15													
11:30	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	券 グループグルーブ 13:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	小 小 小	かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	小 小 小		券 姿勢改善エクササイズ 13:30~(30分) ★2~★3	大 大 大
13:15													
13:30	券 グループセンチター 14:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	小 小 小	チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	小 小 小		券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★5	小 小 小
14:15													
14:30	券 かんたんエアロ 15:15~(30分) ★★	大 大 大	券 姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3	大 大 大	券 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	大 大 大	券 やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	大 大 大	かんたんエアロ 15:15~(30分) ★★	大 大 大		券 グループセンチター 15:15~(45分) ★★★★★	小 小 小
15:15													
15:30	ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)		券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)		券 リラックスタイム 16:00~(15分)	多 多 多	券 ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	大 大 大	券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	大 大 大			
16:00													
16:15	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)	
17:00													
18:45	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)		ラジオ体操 18:45~(10分)		ラジオ体操 18:45~(10分)				
19:00													
19:15	券 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 かんたんステップ 19:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	券 グループグルーブ 19:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 かんたんエアロ 19:15~(45分) ★3~★4	小 小 小	ピラティス 19:15~(45分) ★★	大 大 大		券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	ウ ユ
19:30													
19:45	券 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	小 小 小	券 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★	大 大 大	券 柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3	大 大 大	券 グループセンチター 20:15~(45分) ★★★★★	小 小 小	券 ZUMBA 20:15~(45分) ★★★★★	小 小 小		券 ウォーターコンディショニング 20:15~(30分) ★★★	フ フ
20:15													
20:30													
20:45													
21:00													
22:00													

~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。
- 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。
- 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。
- 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)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

祝日短縮営業プログラム予定日

- 12月23日(土) 天皇誕生日
- 12月29日(金)~12月31日(日)
- 2018/1月2日(火)・1月3日(水)
- 1月8日(月) 成人の日
- 2月12日(月) 振り替え休日

休館日  
12月/4日~6日・11日・18日・25日  
1月/1日・9日・15日・22日・29日

表示説明

- 小 小スタジオで行います。
- 大 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 多目的のルームで行いません。
- ★ 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円。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。11回回数券3,100円は、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。