とやま健康パーク 9月18日（月）『敬老の日』自由参加プログラム

時刻	２０１７年９月１８日（月）敬老の日	
	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） ★★★　嶋倉	
11:00		ウ ゆったりウォーク 11:15～（30分） ★★★　嶋倉
	小 かんたんエアロ 11:15～（45分） ★3～★4 岩橋	
12:00		
13:00	大スタ 姿勢改善エクササイズ 13:30～（30分） ★2～★3　岩橋	
14:00	小 かんたんステップ 14:15～（45分） ★3～★4 岩橋	フ ウォーターコンディショニング 14:15～（30分） ★★★　嶋倉
15:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15～（30分） ★★　岩橋	ウ ゆったりウォーク 15:15～（30分） ★★★　嶋倉
16:00	大スタ ラジオ体操SP 16:00～（15分）竹中	
17:00		点検タイム　’50～（10分）
19:00	開館時間　10時～19時	