とやま健康パーク 9月23日（土）『秋分の日』自由参加プログラム

２０１７年９月２３日（土）秋分の日

時刻	スタジオ	プール	時刻
10:00			10:00
	大スタ ラジオ体操10:15～（10分）		
	大スタ 姿勢改善エクササイズ 10:30～（30分） ★2～★3　村井		
11:00			11:00
	小 グループセンタジー 11:15～（45分） ★★★★ 村井	ウ ゆったりウォーク 11:15～（30分） ★★★　松村	
12:00			12:00
13:00			13:00
	大スタ 身体スッキリ 13:30～（30分） ★★★　潟渕		
14:00			14:00
	小 かんたんエアロ 14:15～（45分） ★3～★4 潟渕	フ ウォーターコンディショニング 14:15～（30分） ★★★　松村	
15:00			15:00
	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15～（30分） ★★　潟渕	ウ ゆったりウォーク 15:15～（30分） ★★★　松村	
	大スタ ラジオ体操SP 16:00～（15分）石田		
16:00			16:00
		点検タイム　’50～（10分）	
17:00			17:00
19:00			19:00
	開館時間　10時～19時		