

とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2017 9/1~9/30

時刻	火		水		時刻	木		金		時刻	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		大スタ		大スタ	10:00		大スタ		大スタ	10:00		大スタ		大スタ	10:00
	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) ★★★	小	券 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3	小	10:30	券 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★	小	券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★	小	10:30	骨盤バンドストレッチ 10:30~(30分) ★★	大スタ	券 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★	大スタ	10:30
11:00	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	小	券 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5	小	11:00	券 グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★★	小	券 柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	大スタ	11:00	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	小	券 ファイトウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	小	11:00
11:15	ウ	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	フ	券 ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★	フ	券 はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	フ	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	ウ	11:15	券 らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	フ	券 ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★	ウ	11:15
12:00					12:00					12:00					12:00
13:00	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	小	券 グループグルーヴ 13:15~(45分) ★★★★★	小	13:00	券 ホルトブラ 13:15~(45分) ★★★★★	小	券 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	小	13:00	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	小		大スタ	13:00
14:00	券 グループセンタジー 14:15~(45分) ★★★★★	小	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	小	14:00	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	小	券 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	小	14:00	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	小	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★5	小	14:00
14:15	ウ	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	フ	券 パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4	フ	券 ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	フ	券 パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4	フ	14:15	券 ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	ウ	券 ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	フ	14:15
15:00	券 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	大スタ	券 姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3	大スタ	15:00	券 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	大スタ	券 やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	大スタ	15:00	券 身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	大スタ	券 グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★★	小	15:00
15:15	券 らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★	フ	券 ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★★★ 背泳ぎ	フ	券 ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	ウ	券 ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	ウ	券 ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★★★ クロール	フ	15:15	券 ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★	フ	券 ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★	ウ
16:00	券 ラジオ体操第3エクササイズ 16:00~(15分)	大スタ	券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	大スタ	16:00	券 リラックスタイム 16:00~(15分)	多	券 ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	大スタ	16:00	券 ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	大スタ			16:00
17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00		点検タイム '50~(10分)		点検タイム '50~(10分)	17:00
18:45	券 ラジオ体操18:45~(10分)	大スタ	券 ラジオ体操18:45~(10分)	大スタ	18:45	券 ラジオ体操18:45~(10分)	大スタ	券 ラジオ体操18:45~(10分)	大スタ	18:45	券 ラジオ体操18:45~(10分)	大スタ			18:45
19:00	券 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	小	券 かんたんステップ 19:15~(45分) ★3~★4	小	19:00	券 グループグルーヴ 19:15~(45分) ★★★★★	小	券 かんたんエアロ 19:15~(45分) ★3~★4	小	19:00	券 ピラティス 19:15~(45分) ★★★	大スタ			19:00
19:15	券 ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★	フ	券 らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★	フ	19:15	券 ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★★★ 平泳ぎ	フ	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	ウ	19:15	券 ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★	ウ			19:00
20:00	券 ファイトウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	小	券 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	大スタ	20:00	券 柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3	大スタ	券 グループセンタジー 20:15~(45分) ★★★★★	小	20:00	券 ZUMBA 20:15~(45分) ★★★★★	小			20:00
20:15	券 ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	ウ	券 ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★	ウ	20:15	券 パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4	フ	券 アクアシェイプ 20:15~(30分) ★★★	フ	20:15	券 ウォーターコンディショニング 20:15~(30分) ★★★	フ			20:00
21:00					21:00					21:00					21:00
22:00					22:00					22:00					22:00

休館日
9月 /4日・11日・19日・25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。

~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・お盆短縮営業プログラム予定日

- 9月18日(月) 敬老の日
- 9月23日(土) 秋分の日
- 10月9日(月) 体育の日
- 11月3日(金) 文化の日
- 11月23日(木) 勤労感謝の日

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。