

12月29日(土)		12月30日(日)		12月31日(月)		1/1(火)	1月2日(水)		1月3日(木)	
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
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)	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)
身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★ 村井	年忘れジョイントエアロ 10:30~(45分) ★3~★4 嶋倉&土肥	はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★ 吉田	ドキドキジョイントエアロ 10:30~(45分) ★3~★4 嶋倉&吉田	めざまし体操 10:30~(30分) ★2~★3 村中	身体スッキリ 11:15~(30分) ★★★ 有井	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4 村井	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 谷村	やさしいヨガ 11:30~(30分) ★2~★3 嶋倉	ウオーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★ 堀井	貯筋運動スペシャル 11:15~(45分) ★3~★4 中島
はじめてステップ 13:30~(30分) ★★★ 嶋倉	スペシャルイベント グループセンチジャー 13:30~(60分) ★★★★★ 土肥	年忘れスペシャルステップ 13:30~(60分) ★4~★5 吉田	柔軟性向上ストレッチ 13:30~(30分) ★2~★3 吉田	新曲発表! ファイドウ 13:30~(60分) ★★★★★ 河上&谷村	スペシャルイベント グループグルーヴ 14:15~(60分) ★★★★★ 嶋倉	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 前田	アクアシェイプ 14:15~(30分) ★★★ 銅	姿勢改善エクササイズ 14:45~(30分) ★2~★3 中島	正月太り解消 エアロ 14:15~(45分) ★4~★5 京塚	アクアシェイプ 14:15~(30分) ★★★ 嶋倉
柔軟性向上ストレッチ 15:30~(30分) ★2~★3 嶋倉	姿勢改善エクササイズ 15:30~(30分) ★2~★3 嶋倉	身体スッキリ 15:30~(30分) ★★★ 中島	正月太り解消 身体スッキリ 15:15~(45分) ★3~★4 嶋倉&吉田	柔軟性向上ストレッチ 15:30~(30分) ★2~★3 河上	ウオーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★ 前田	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 堀井	年忘れ! エンジョイウォーク & 温泉リラックス 15:15~(45分) ★★★ 銅	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 嶋倉	正月太り解消 エアロ 14:45~(30分) ★2~★3 河上	ワクワクジョイントアクア 15:15~(45分) ★3~★4 谷村&村中
ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15分)	ラジオ体操第3EX 16:15~(15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)	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)

休館日

~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退室は、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。	
●運動実践は、自己責任において体調管理に留意しながら行ってください。体調が悪い時は、ご利用をお控えください。	
●年末年始は、混雑が予想されるため小スタジオのプログラムは、レッスン開始10分前に参加券を配布いたします。詳細は、館内掲示をご覧ください。	

表示説明	
	小スタジオで行います。
	大スタジオで行います。
	フリーエリアで行います。
	ウォーキングエリアで行います。
	多目的ルームで行います。
	運動の強さを示しています。
	内履きシューズが必要です。