

自由参加プログラムスケジュール 2018 4/1~4/30

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	小スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:45													18:45
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

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。	●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。原則、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。	

祝日短縮営業プログラム予定日
4月30日(月) 昭和の日振替休日
5月2日(水)～5月6日(日) GW特別プログラム
休館日
4月/2日・9日・16日・23日
5月/1日・7日・14日・21日・28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。回数券3,100円(11回)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。