とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 2018 5/8~5/31

火

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 身体スッキリ 10:30~(30分) ★★★ 小	
11:00		
	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4 小	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ フ
12:00		
13:00	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4 小	
14:00	券 グループセンタジー 14:15~(45分) ★★★★ 小	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ ウ
15:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★	らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★ フ
16:00	大スタ ラジオ体操第３エクササイズ 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 グループグルーヴ 19:15~(45分) ★★★★★	ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★ フ
20:00	¥ 小 ファイドウ 20:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ ウ
21:00		
22:00		

水

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3 小	
11:00		
	券 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5 小	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★ フ
12:00		
13:00	券 グループグルーヴ 13:15~(45分) ★★★★★ 小	
14:00	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4 小	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4 フ
15:00	大スタ 姿勢改善エクササイズ 15:15~(30分) ★2~★3	ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 平泳ぎ フ
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 チャレンジエアロ 19:15~(45分) ★★★★★	らくちんアクア 19:30~(30分) ★★★ フ
20:00	小 グループセンタジー 20:15~(45分) ★★★★	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ ウ
21:00		
22:00		

木

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★ 小	
11:00		
	券 グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★ 小	はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3 フ
12:00		
13:00	券 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★ 小	
14:00	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★ 小	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★ フ
15:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 15:15~(30分) ★2~★3	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ ウ
16:00	多 リラックスタイム 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 かんたんエアロ 19:15~(45分) ★3~★4	ワンポイントスイム 19:30~(30分) ★★★ クロール フ
20:00	大スタ 身体スッキリ 20:15~(30分) ★★★	パワーアクア 20:15~(45分) ★3~★4 フ
21:00		
22:00		

金

時刻	スタジオ	プール
10:00	大スタ ラジオ体操10:15~(10分)	
	券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★ 小	
11:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ ウ
12:00		
13:00	券 小 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5	
14:00	券 小 脂肪燃焼ステップ 14:15~(45分) ★4~★5	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4 フ
15:00	大スタ やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3	ワンポイントスイム 15:15~(30分) ★★★ 背泳ぎ フ
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:15~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	小 脂肪燃焼ステップ 19:15~(45分) ★4~★5	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★ ウ
20:00	大スタ 柔軟性向上ストレッチ 20:15~(30分) ★2~★3	アクアシェイプ 20:15~(30分) ★★★ フ
21:00		
22:00		

土

時刻	小スタジオ	プール
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	
11:00	小 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ フ
12:00		
13:00	小 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4	
14:00	小 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ ウ
15:00	大スタ 身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★	アクアシェイプ 15:15~(30分) ★★★ フ
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:00~(15分)	点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45	大スタ ラジオ体操18:45~(10分)	
19:00	大スタ ピラティス 19:15~(45分) ★★★	ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★ フ
20:00	小 ZUMBA 20:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ ウ
21:00		
22:00		

日

時刻	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) ★★★	
11:00	¥ 小 ファイドウ 11:15~(45分) ★★★★★ 有料プログラム	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ ウ
12:00		
13:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	
14:00	小 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★ フ
15:00	小 グループセンタジー 15:15~(45分) ★★★★	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ ウ
16:00		点検タイム '50~(10分)
17:00		
18:45		
19:00		

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	多目的ルームで行ないます。
★	運動の強さを示しています。
	内履きシューズが必要です。
¥	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。

～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。原則、プログラム開始後の入退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。

祝日短縮営業プログラム予定日

７月１６日（月）海の日

８月１１日（土）山の日

休館日

5月/１日・７日・１４日・２１日・２８日

6月/４日～・７日・１１日・１８日・２５日