とやま健康パーク 9月17日（月）敬老の日自由参加プログラム

2018年9月17日（月）

時刻	スタジオ	プール	時刻
10:00	大スタ ラジオ体操10:15～（10分）		10:00
	大スタ 骨盤バンドストレッチ 10:30～（30分） ★★　三村		
11:00	小 グループグルーヴ 11:15～（45分） ★★★★★ 三村	ウ ゆったりウォーク 11:15～（30分） ★★★　谷村	11:00
12:00			12:00
13:00	大スタ 身体スッキリ 13:30～（30分） ★★★　谷村		13:00
14:00	小 かんたんステップ 14:15～（45分） ★3～★4 谷村	フ ウォーターコンディショニング 14:15～（30分） ★★★　三村	14:00
15:00	大スタ 骨盤バンドストレッチ 15:15～（30分） ★★　谷村	ウ ゆったりウォーク 15:15～（30分） ★★★　三村	15:00
16:00			16:00
17:00		点検タイム　’50～（10分）	17:00
19:00			19:00

開館時間　10時～19時