

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	券 身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★		券 やさしいヨガ 10:30~(30分) ★2~★3		券 はじめてステップ 10:30~(30分) ★★★		券 はじめてエアロ 10:30~(30分) ★★★		券 姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3		券 身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★		11:00
12:00	券 かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★	券 脂肪燃焼ステップ 11:15~(45分) ★4~★5	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★	券 グループセンチター 11:15~(45分) ★★★	はじめてスイム 11:15~(30分) ★2~★3	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) ★★★	券 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) ★★★	12:00
13:00	券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4		券 グループグルーブ 13:15~(45分) ★★★★★		券 ボルドブラ 13:15~(45分) ★★★★★		券 脂肪燃焼エアロ 13:15~(45分) ★4~★5		券 かんたんステップ 13:15~(45分) ★3~★4			券 骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★	13:00
14:00	券 グループセンチター 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	券 かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★	券 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	券 チャレンジエアロ 14:15~(45分) ★★★★★	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★	券 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) ★★★	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。
大ス	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
1/14(月) 成人の日
2/11(月) 建国記念の日
休館日
1月/1日・7日・15日・21日・28日
2月/4日・12日・18日・25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。