とやま健康パーク 2月11日（月）建国記念の日自由参加プログラム

2019年2月11日（月）建国記念の日

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 脂肪燃焼エアロ 11:15～（45分） ★4～★5 三村	ウ ゆったりウォーク 11:15～（30分） ★★★　村中	11:00
12:00			12:00
13:00	大スタ 姿勢改善エクササイズ 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	ウ ゆったりウォーク 14:15～（30分） ★★★　村中	14:00
15:00	大スタ 身体スッキリ 15:15～（30分） ★★★　谷村	フ らくちんアクア 15:15～（30分） ★★★　村中	15:00
16:00	大スタ ゆったりストレッチ 16:00～（15分）竹中		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