

自由参加プログラムスケジュール 10/12~10/31

火/水/木/金 10:00~21:00

土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:15~(10分) ラジオ体操		10:15~(10分) ラジオ体操		10:15~(10分) ラジオ体操		10:15~(10分) ラジオ体操		10:15~(10分) ラジオ体操		10:15~(10分) ラジオ体操		10:00
11:00	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) らくちんエアア	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんステップ	10:30~(30分) らくちんエアア	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんエアア	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	11:00
12:00	11:15~(30分) はじめてエアロ		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) やさしいヨガ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) コアトレ		12:00
13:00													13:00
14:00	13:30~(30分) 身体スッキリ		13:30~(30分) ゆったりストレッチ		13:30~(30分) かんたんエアロ		13:30~(30分) かんたんステップ		13:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	13:15~(30分) ウォーター コンディショニング	13:30~(30分) 身体スッキリ	13:15~(30分) ゆったりウォーク	14:00
15:00	14:15~(45分) パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんエアア	14:15~(45分) かんたん ヒップホップ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(45分) ポル・ド・ブラ	14:15~(30分) ウォーター コンディショニング	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) ピラティス	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんエアア	15:00
16:00	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) らくちんエアア	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんエアア	15:00~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング		15:00~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング		16:00
17:00									16:00~(20分) ゆったりストレッチ		16:00~(20分) ゆったりストレッチ		17:00
18:00													18:00
19:00	18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分) ラジオ体操		19:00
20:00	18:45~(30分) コアトレ		18:45~(45分) ZUMBA GOLD®		18:45~(30分) 身体スッキリ		18:45~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング		18:45~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング		18:45~(45分) かんたんエアロ& コンディショニング		20:00
21:00	19:30~(45分) パンチング シェイプアップ	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	19:45~(30分) ピラティス	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんエアア	19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:45~(30分) ゆったりウォーク				21:00
	営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~21:00		営業時間 10:00~18:00		
	火		水		木		金		土		日		

小スタジオ定員 15名

受付時間

- 午前のプログラム 10:00~
- ※受付場所 スタジアムカウンター付近
- 午後のプログラム 13:00~
- ※受付場所 小スタジオ前

受付が
必要です

★お好きな場所のマグネットを取ってください。
スタジオ入室はプログラム開始10分前からです。
受付時間前の順番待ちはご遠慮ください。