



# 自由参加プログラムスケジュール 11/1~11/30

火/水/木/金 10:00~21:00  
土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE/11月23日 勤労感謝の日		水 WED/11月3日 文化の日		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													10:00
10:15~(10分)	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		10:15~(10分)
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	ゆったりストレッチ	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	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんエアア	10:30~(30分) らくちんエアア	柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク
11:00													11:00
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		11:15~(30分) コアトレ
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30~(30分)	身体スッキリ		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													14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんエアア	かんたん ヒップホップ	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	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	14:15~(30分) らくちんエアア
15:00													15:00
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		15:00~(45分) はじめてエアロ&コンディショニング
16:00													16:00
16:00~(20分)	11/23(火) 勤労感謝の日 18:00までの営業となります。		11/3(水) 文化の日 18:00までの営業となります。						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		16:00~(20分) ゆったりストレッチ
17:00													17:00
17:00	点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		17:00
18:00													18:00
18:30~(10分)	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		18:30~(10分)
18:45~(30分)	コアトレ		ピラティス		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		18:45~(45分) かんたんエアロ&コンディショニング
19:00													19:00
19:30~(45分)													19:30~(45分)
20:00	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	ZUMBA GOLD®	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				19:45~(30分) ゆったりウォーク
21:00													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 10:00~21:00		営業時間 10:00~18:00		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~
- 午後のプログラム 13:00~

※受付場所 スタジアムカウンター付近  
※受付場所 小スタジオ前

★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。

**受付が 必要**です