

自由参加プログラムスケジュール 12/29~1/3 10:00~18:00

時刻	12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)		1月1日(土)元旦		1月2日(日)		1月3日(月)		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		10:00
11:00	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) らくちんアクア	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) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	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
	三村	佐野	金森	寺坪	土肥	萩原			松村	劔田	中島	有井(良)	
12:00	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) はじめてステップ				11:15~(30分) かんたんエアロ		11:15~(30分) コアトレ		12:00
	三村		金森		土肥				松村		中島		
13:00													13:00
14:00	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) やさしいヨガ				13:30~(30分) コアトレ		13:30~(30分) 身体スッキリ		14:00
	佐野		平井		河上				村井	13:45~(30分) ゆったりウォーク	中島	13:45~(30分) ゆったりウォーク	
15:00	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) ボル・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) かんたんエアロ& コンディショニング	14:15~(30分) ゆったりウォーク			14:15~(30分) 身体スッキリ	松村	14:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	有井(良)	
	佐野	寺坪	平井	前田	河上	松永			村井	14:45~(30分) ウォーター コンディショニング	土肥	14:45~(30分) らくちんアクア	
16:00	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) らくちんアクア	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) らくちんアクア			15:00~(45分) パワーヨガ	松村	15:00~(45分) はじめてエアロ& コンディショニング	有井(良)	
	佐野	寺坪	平井	前田	河上	松永			村井		土肥		
17:00		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)			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
									村井		土肥		
18:00	12月29日(水)10:00~18:00		12月30日(木)10:00~18:00		12月31日(金)10:00~18:00		1月1日(土)休館日		1月2日(日)10:00~18:00		1月3日(月)10:00~18:00		18:00

休館日

小スタジオ定員 20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

★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、通路での順番待ちはご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染状況により定員数・実施場所の変更がある場合がございます。予めご了承ください。

受付が必要

手指消毒

ご協力のお願い



こまめな手洗い、手指消毒を行いましょう。

距離を

保ちましょう



ご利用の際は、お客様同士の会話、距離にご配慮ください。

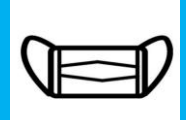
水分補給できる物
をご持参ください



こまめな水分補給をお願いいたします。

マスク着用

ご協力のお願い



館内でご利用の際は、マスク着用をお願いします。