

自由参加プログラムスケジュール 5/1~5/29

火/水/木/金 10:00~21:00
土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE/5月3日(火)憲法記念日	水 WED/5月4日(水)みどりの日	木 THU/5月5日(木)こどもの日	金 FRI	土 SAT	日 SUN	時刻
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
	プール	プール	プール	プール	プール	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) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) かんたんステップ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	11:00
	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) らくちんアクア	
	11:15~(30分) かんたんエアロ	11:15~(30分) はじめてエアロ	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							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	13:30~(30分) 身体スッキリ	14:00
					13:45~(30分) ウォーターコンディショニング	13:30~(30分) ゆったりウォーク	
15:00	14:15~(45分) パワーヨガ	14:15~(45分) かんたんヒップホップ	14:15~(45分) ポル・ド・ブラ	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) 柔軟性向上ストレッチ	15:00
	14:15~(30分) らくちんアクア	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) ウォーター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	14:15~(30分) らくちんアクア	
	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	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) かんたんエアロ	
16:00		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	16:00
	5/3(火)憲法記念日 18:00までの営業です。	5/4(水)みどりの日 18:00までの営業です。	5/5(木)こどもの日 18:00までの営業です。				
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					土 10:00~18:00	日 10:00~18:00	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		
	18:45~(30分) コアトレ	18:45~(30分) 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			
	有料プログラム¥320						
20:00	19:30~(45分) ファイドウ	19:30~(45分) ZUMBA®	19:30~(45分) パワーヨガ	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) ウォーターコンディショニング	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:45~(30分) らくちんアクア				
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			21:00
	火	水	木	金			

小スタジオ定員 25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~
- 夜のプログラム 18:00~

受付が必要

※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。