

自由参加プログラムスケジュール 7/16~9/4

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	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		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)	ゆったりストレッチ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんステップ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分)
11:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	11:00
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		11:15~(30分)
12:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	12:00
13:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	13:00
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		13:30~(30分)
14:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアーク	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(45分) ポール・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) 身体スッキリ	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) ゆったりウォーク	14:15~(30分)
15:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	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) らくちんアーク	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) らくちんアーク	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ		15:00~(45分)
16:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	16:00
16:00~(20分)			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		16:00~(20分)
17:00	7/19(火) 休館日です。				8/11(木) 山の日 18:00までの営業です。						7/18(月) 海の日/8月15日(月) 日曜日のプログラムを実施します。		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									土 10:00~18:00		日 10:00~18:00		18:00
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		18:30~(10分)
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		18:45~(45分) かんたんエアロ		18:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	19:45~(30分) ゆったりウォーク	18:45~(30分)
19:00	有料プログラム¥320	有料プログラムについて 1回 320円 入館時に料金をお支払いいただきリストバンドをお受け取り下さい。スタジオカウンターにてご希望の場所のマグネットと引き換えます。※詳細は裏面に記載してあります。											19:00
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) 柔軟性向上ストレッチ		19:45~(30分) ゆったりウォーク		19:30~(45分)
20:00		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) らくちんアーク		19:45~(30分) らくちんアーク		19:45~(30分) ゆったりウォーク		19:45~(30分)	20:00
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 10:00~21:00		21:00
	火		水		木		金		土		日		

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