

# 自由参加プログラムスケジュール 3/1~3/31

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

時刻	火 TUE/21日春分の日		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) 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	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) かんたんエアア		11:15~(30分) はじめてエアア		11:15~(30分) やさしいヨガ		11:15~(30分) 身体スッキリ		11:15~(30分) かんたんエアア		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) かんたんエアア		13:30~(30分) かんたんステップ			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	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) かんたんエアア	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) 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) 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) ZUMBA®		14:45~(30分) ゆったりウォーク	15:00~(45分) かんたんエアア	16:00
17:00			16:00~(20分) ゆったりストレッチ						16:00~(30分) ゆったりストレッチ			16:00~(30分) ゆったりストレッチ	17:00
18:00	3/21(火)18:00までの営業です。		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'~)		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				19:00
20:00	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) かんたんエアア		18:45~(45分) かんたんエアア				20:00
21:00	19:30~(45分) ファイドウ	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	19:30~(45分) ZUMBA®	19:45~(30分) らくちんエアア	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					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 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**

**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。スタジアム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。

**有料プログラム ¥320**

小

¥