

自由参加プログラムスケジュール 6/1~7/14

火/水/木/金 10:00~21:00
土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE/6日 休館日		水 WED/7日 休館日		木 THU/8日 休館日		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)	ゆったりストレッチ	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	10:30~(30分) かんたんステップ <small>小</small>	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
11:15~(30分)	かんたんエアロ <small>小</small>		11:15~(30分) はじめてエアロ <small>小</small>		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 <small>小</small>		11:15~(30分) コアトレ		11:00
12:00													12:00
13:00													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 <small>小</small>			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
14:15~(45分)	パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんエアア	14:15~(45分) かんたんエアロ <small>小</small>	14:15~(30分) 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	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	14:30~(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	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) ワンポイントスイム	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® <small>小</small>		15:00~(45分) かんたんエアロ <small>小</small>		15:00
16:00			16:00~(20分) ゆったりストレッチ			6月：クロール 7月：平泳ぎ			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		16:00
17:00	6/6(火) 休館日(施設点検のため)		6/7(水) 休館日(施設点検のため)		6/8(木) 休館日(施設点検のため)								17:00
18:00	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'~)		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		19:00
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) かんたんエアロ <small>小</small>						19:00
19:30~(45分)	ファイドウ <small>小</small>		19:30~(45分) ZUMBA® <small>小</small>		19:30~(45分) パワーヨガ <small>小</small>		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					20:00
19:45~(30分)	ウォーターコンディショニング		19:45~(30分) らくちんエアア		19:45~(30分) らくちんエアア								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 10:00~18:00		21:00
	火		水		木		金		土		日		

小スタジオ定員 30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。

小

有料プログラム ¥320

¥