

# 自由参加プログラムスケジュール 10/29~11/30 火~土 10:00~21:00 日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT/勤労感謝の日		日 SUN		時刻
10:00	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	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	らくちんエアア	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	かんたんステップ	らくちんエアア	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	ゆったりストレッチ	らくちんエアア	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	10:30~(30分)
11:00	かんたんエアア		はじめてエアア		やさしいヨガ		身体スッキリ		かんたんエアア		コアトレ		11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30~(30分)	身体スッキリ		ゆったりストレッチ		かんたんエアア		かんたんステップ				ウォーター コンディショニング		13:30~(30分)
14:00													14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	らくちんエアア	かんたんエアア	ゆったりウォーク	ポール・ブラ	ウォーター コンディショニング	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	身体スッキリ	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	らくちんエアア	14:15~(30分)
15:00													15:00
15:15~(30分)	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	身体スッキリ	らくちんエアア	柔軟性向上ストレッチ	ワンポイントスイム (クローラ)	ゆったりストレッチ	らくちんエアア	ZUMBA®		かんたんエアア		15:00~(45分)
16:00	11月5日(火)休館日です。		ゆったりストレッチ		受 マークのスタジオレッスン参加希望のお客様へ オープンスペースご利用の際は、必ずロッカーキーを受け取ってからご利用ください。 ロッカーキーを受け取ってからマグネット(レッスン受付)をお取りになってください。				ゆったりストレッチ				16:00~(30分)
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													18:00
18:30~(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		18:30~(10分)
19:00	コアトレ	有料プログラムについて 大スタジオ床リニューアル 工事期間中の有料プロ グラムを休止させていただきます。 皆様のご理解、ご協力 をお願いいたします。	ピラティス		身体スッキリ		かんたんエアア		週替わりプログラム ※内容は、担当者予定表を ご確認ください。				18:45~(45分)
19:30~(45分)	ボクシング エクササイズ		ZUMBA®		パワーヨガ		柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク					19:30~(45分)
20:00													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

11月23日(土)  
勤労感謝の日  
18:00までの  
営業です。

11月4日(月)  
振替休日  
日曜日のプロ  
グラムを実施い  
たします。

受 ←このマークがついている  
レッスンは、受付が必要です。  
**定員 30名**

- 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 生命科学館オープンスペースの中  
★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。