

自由参加プログラムスケジュール 10/1~10/31 火~土 10:00~21:00 日/祝 10:00~18:00

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	10:30~(30分) らくちんアクア	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) らくちんアクア	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) らくちんアクア	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		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		11:00
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			13:30~(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) らくちんアクア	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) らくちんアクア	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) らくちんアクア	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(背泳ぎ)	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) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ		15:00
16:00	10月15日(火)休館日です。		16:00~(20分) ゆったりストレッチ		10月: 背泳ぎ 11月: クロール				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	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	18:30~(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		18:00
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		18:45~(45分) 週替わりプログラム				19:00
19:30~(45分)	ファイドゥ	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) ゆったりウォーク	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんアクア	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					19:00
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
	火		水		木		金		土		日		

10月14日(月) スポーツの日 日曜日のプログラムを実施いたします。

小スタジオ定員 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 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。マグネットについて 屋外への持ち出しは、ご遠慮願います。特にマグネットの受け取りだけを目的とした入場は 慎んでください。

受付時間

※内容は、担当者予定表をご確認ください。

小スタジオでレッスンをいたします。

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