

自由参加プログラムスケジュール 12/1~12/31 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		
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	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	10:30~(30分)		
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	13:30~(30分)		
14:00													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) らくちんアクア	14:15~(30分)		
15:00													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(平泳ぎ)	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~(45分)		
16:00	12月3日(火)休館日です。		16:00~(20分) ゆったりストレッチ		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。受付が必要なプログラムは、途中からの入室は出来ません。ご了承ください。						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	12月31日(火)18:00までの営業		12月4日(水)休館日です。		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		17:00		
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	19:30~(45分) ボクシングエクササイズ	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				18:45~(30分)		
19:00													19:00		
19:30~(45分)			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						19:30~(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		
	火		水		木		金		土		日				

12月30日(月) 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

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 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。