

自由参加プログラムスケジュール 2/1~2/29

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI/23日(金)天皇誕生日		土 SAT		日 SUN/11日(日)建国記念の日		時刻
10:00	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	小スタジオ	大スタジオ	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	
	10:30~(30分) めざましヨガ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) 身体スッキリ	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) かんたんステップ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) 肩こり腰痛体操	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) 身体スッキリ	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) 肩こり腰痛体操	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	
11:00													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) 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	
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				13:45~(30分) ゆったりストレッチ	13:30~(30分) 身体スッキリ	
14:00													14:00
	14:15~(30分) ボクシング エクササイズ	14:15~(45分) パワーヨガ	14:15~(45分) かんたんエアロ	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~(45分) ポール・ブラ	14:15~(30分) ボクシング エクササイズ	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(30分) ピラティス		14:30~(30分) 身体スッキリ	14:15~(30分) パワーヨガ	14:15~(30分) ゆったりストレッチ
15:00													15:00
	15:15~(30分) 肩こり腰痛体操	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) コアトレ	15:15~(30分) コアトレ	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ	
16:00													16:00
	2/13(火) 休館日です。						2/23(金) 天皇誕生日 18:00までの営業です。			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													17:00
18:00													18:00
	2/12(月) 振替休日 日曜日のプログラムを実施します。												
19:00													19:00
	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。		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) 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	
		18:45~(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~(30分) 身体スッキリ		18:45~(30分) 身体スッキリ	18:45~(30分) ピラティス	
20:00													20:00
	有料プログラム ¥320 19:30~(45分) ファイドゥ		19:30~(45分) ZUMBA®	19:30~(45分) ZUMBA®	19:30~(45分) パワーヨガ	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) 肩こり腰痛体操	19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	19:45~(30分) ゆったりストレッチ	19:45~(30分) ゆったりストレッチ	19:45~(30分) ゆったりストレッチ	19:45~(30分) 身体スッキリ	
21:00													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		
	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