



# 自由参加プログラムスケジュール 4/2~4/30

※変更になる場合がございます。ご了承ください。

火/水/木/金 10:00~21:00  
土/日/祝 10:00~18:00

| 時刻    | 火 TUE  |                          | 水 WED                  |                           | 木 THU                     |                           | 金 FRI                          |                           | 土 SAT                    |                          | 日 SUN/29日(月)昭和の日       |                           | 時刻    |
|-------|--|--------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|-------|
|       | 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 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 10:00 |
|       |  | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操     |                        | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操      |                           | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操      |                                | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操      |                          | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操     |                        | 10:15~(10分)<br>ラジオ体操      | 10:00 |
|       | 10:30~(30分)<br>めざましヨガ  | 10:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ | 10:30~(30分)<br>身体スッキリ  | 10:30~(30分)<br>柔軟性向上ストレッチ | 10:30~(30分)<br>かんたんステップ   | 10:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 10:30~(30分)<br>肩こり腰痛体操         | 10:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 10:30~(30分)<br>身体スッキリ    | 10:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ | 10:30~(30分)<br>肩こり腰痛体操 | 10:30~(30分)<br>柔軟性向上ストレッチ | 11:00 |
| 11:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 11:00 |
|       | 11:15~(30分)<br>かんたんエアロ   |                          | 11:15~(30分)<br>はじめてエアロ |                           |                           | 11:15~(30分)<br>やさしいヨガ     |                                | 11:15~(30分)<br>身体スッキリ     | 11:15~(30分)<br>かんたんエアロ   |                          |                        | 11:15~(30分)<br>コアトレ       | 12:00 |
| 12:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 12:00 |
| 13:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 13:00 |
|       |  | 13:30~(30分)<br>身体スッキリ    |                        | 13:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ  |                           | 13:30~(30分)<br>かんたんエアロ    | 13:30~(30分)<br>かんたんステップ        |                           |                          | 13:30~(30分)<br>ゆったりストレッチ |                        | 13:30~(30分)<br>身体スッキリ     | 14:00 |
| 14:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 14:00 |
|       | 14:15~(30分)<br>ボクシング<br>エクササイズ   | 14:15~(45分)<br>パワーヨガ     | 14:15~(45分)<br>かんたんエアロ | 14:15~(30分)<br>身体スッキリ     | 14:15~(30分)<br>柔軟性向上ストレッチ | 14:15~(45分)<br>ボル・ド・ブラ    | 14:15~(30分)<br>ボクシング<br>エクササイズ | 14:15~(45分)<br>やさしいヨガ     | 14:15~(30分)<br>ピラティス     | 14:15~(30分)<br>身体スッキリ    | 14:15~(30分)<br>パワーヨガ   | 14:15~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 15:00 |
| 15:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 15:00 |
|       | 15:15~(30分)<br>肩こり腰痛体操   | 15:15~(30分)<br>ゆったりストレッチ | 15:15~(30分)<br>身体スッキリ  | 15:15~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 15:15~(30分)<br>身体スッキリ     | 15:15~(30分)<br>柔軟性向上ストレッチ | 15:15~(30分)<br>コアトレ            | 15:15~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 15:00~(45分)<br>ZUMBA®    |                          | 15:00~(45分)<br>かんたんエアロ |                           | 16:00 |
| 16:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 16:00 |
|       | 4/30(火)<br>18:00までの営業です。   |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        | 16:00~(30分)<br>ゆったりストレッチ  | 16:00 |
| 17:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 17:00 |
| 18:00 |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 18:00 |
|       | 有料プログラムについて<br>1回 320円   |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 18:00 |
|       |  | 18:30~(10分)<br>ラジオ体操     |                        | 18:30~(10分)<br>ラジオ体操      |                           | 18:30~(10分)<br>ラジオ体操      |                                | 18:30~(10分)<br>ラジオ体操      |                          | 18:30~(10分)<br>ラジオ体操     |                        |                           | 19:00 |
| 19:00 |  | 18:45~(30分)<br>コアトレ      |                        | 18:45~(30分)<br>ピラティス      |                           | 18:45~(30分)<br>身体スッキリ     | 18:45~(45分)<br>かんたんエアロ         |                           |                          |                          |                        |                           | 19:00 |
|       | 入館時に料金をお支払い<br>いただきリストバンドを<br>お受け取り下さい。<br>スタジアムカウンターにて<br>ご希望の場所のマグネット<br>と引き換えます。<br>※詳細は配布用プログラ<br>ムをご確認ください。 |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 19:00 |
|       |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 19:00 |
|       | 有料プログラム ¥320<br>19:30~(45分)  |                          |                        | 19:30~(45分)<br>ZUMBA®     |                           | 19:30~(45分)<br>パワーヨガ      | 19:45~(30分)<br>肩こり腰痛体操         | 19:45~(30分)<br>柔軟性向上ストレッチ | 19:45~(30分)<br>ゆったりストレッチ | 19:45~(30分)<br>身体スッキリ    |                        |                           | 20:00 |
| 20:00 |  | 19:45~(30分)<br>ゆったりストレッチ |                        | 19:45~(30分)<br>身体スッキリ     |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 20:00 |
|       |  |                          |                        |                           |                           |                           |                                |                           |                          |                          |                        |                           | 20:00 |
|       | 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 |
| 21:00 | 火  |                          | 水                      |                           | 木                         |                           | 金                              |                           | 土                        |                          | 日                      |                           | 21:00 |

**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**