

自由参加プログラムスケジュール 5/1~5/31

※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/3日憲法記念日		土 SAT/4日みどりの日		日 SUN/5日こどもの日・6日(月)振替休日		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		10:15~(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	10:00
10:30	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) 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
14:00		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) ゆったりストレッチ		13:30~(30分) 身体スッキリ	14:00
14:15	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・ド・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	14:15~(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	14:00
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	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ		15:00
16:00										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													17:00
18:00													18:00
18:30	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	18:30~(10分) ラジオ体操	18:30~(10分) ラジオ体操	18:00
19:00	18:45~(30分) コアトレ	18:45~(30分) ピラティス	19:30~(45分) ZUMBA®	19:45~(30分) 身体スッキリ	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) 肩こり腰痛体操	18:45~(45分) かんたんエアロ	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				18:00
19:30	19:30~(45分) ファイドゥ	19:45~(30分) ゆったりストレッチ											19:00
20:00													20:00
21:00													21:00

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。
スタジオ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
19:30~(45分)
ファイドゥ

5/3(金)憲法記念日
18:00までの営業です。

5/4(土)みどりの日
18:00までの営業です。

5/5(日)こどもの日18:00までの営業です。
5/6(月)振替休日
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

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~

受付が必要

※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。