とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 6/1~6/30

※変更になる場合がございます。ご了承ください。

火～土 10:00～21:00
日/祝 10:00～18:00

時刻	火 TUE 小スタジオ	火 TUE 大スタジオ	水 WED 小スタジオ	水 WED 大スタジオ	木 THU 小スタジオ	木 THU 大スタジオ	金 FRI 小スタジオ	金 FRI 大スタジオ	土 SAT 小スタジオ	土 SAT 大スタジオ	日 SUN 小スタジオ	日 SUN 大スタジオ	時刻
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～(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	
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) 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) ボル・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	
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) 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	6/4(火)休館日です。		6/5(水)休館日です。		6/6(木)休館日です。					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	16:00
17:00													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	日 10:00～18:00		18:00
19:00		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 ※内容は、担当者予定表をご確認ください。				
20:00	¥ 有料プログラム¥320 19:30～(45分) ファイドウ	19:45～(30分) ゆったりストレッチ	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	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					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				21:00
	火		水		木		金		土				

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。

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。

小スタジオのプログラムに参加される場合は受付が必要です。