



# 自由参加プログラムスケジュール 7/1~7/31

火~土 10:00~21:00  
日/祝 10:00~18:00

※変更になる場合がございます。ご了承ください。

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		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) 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													11:00
	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													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													14:00
	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													15:00
	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
16:00													16:00
	7/16(火)休館日です。												17:00
17:00													17:00
	7/15(月)海の日 日曜日のプログラムを実施いたします。												18:00
18:00													18:00
	日 10:00~18:00												18:00
	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。												19:00
19:00		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	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) 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
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®	19:45~(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					21:00
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 10:00~21:00		
	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。

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。