



# 自由参加プログラムスケジュール 8/12~8/31 火~土 10:00~21:00 日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		時刻
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	10:00
10:15~(10分)	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		10:15~(10分)
10:30~(30分)	ゆったりストレッチ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんステップ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:20~(30分) らくちんアーク	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:20~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分)
11:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	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		11:15~(30分)
12:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	12:00
13:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	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		13:15~(30分) ウォーターコンディショニング		13:15~(30分) ゆったりウォーク		13:30~(30分)
14:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアーク	14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(45分) ポール・ブラ	14:15~(30分) ウォーターコンディショニング	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 身体スッキリ	14:10~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	14:10~(30分) らくちんアーク	14:15~(30分)
15:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	15:00
15:15~(30分)	ゆったりストレッチ	15:15~(30分) ゆったりウォーク	15:15~(30分) 身体スッキリ	15:15~(30分) らくちんアーク	15:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	15:15~(30分) ワンポイントスイム(クロール)	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアーク	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ		15:15~(30分)
16:00		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)		休憩タイム(50'~)	16:00
16:00~(20分)			16:00~(20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~(30分) ゆったりストレッチ		16:00~(30分)
17:00		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)	17:00
18:00													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		18:30~(10分) ラジオ体操		18:30~(10分)
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		18:45~(45分) 週替わりプログラム		18:45~(30分)
19:00		有料プログラム¥320											19:00
19:30~(45分)	ファイドゥ		19:30~(45分) ZUMBA®		19:30~(45分) パワーヨガ		19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ		19:45~(30分) ゆったりウォーク		19:45~(30分) ゆったりウォーク		19:30~(45分)
20:00													20:00
21:00													21:00

8月: クロール  
9月: 平泳ぎ  
10月: 背泳ぎ

8/12(月) 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** 小スタジオでレッスンを行います。 **受付が必要**です