

とやま健康パーク 自由参加プログラムスケジュール 9/18~9/29 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	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
11:00	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) かんたんステップ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	10:30~(30分) ゆったりストレッチ	10:30~(30分) らくちんアクア	10:30~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	10:30~(30分) ゆったりウォーク	11:00
12:00	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
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) ウォーター コンディショニング		13:30~(30分) ゆったりウォーク	14:00
15:00	14:15~(45分) パワーヨガ	14:15~(30分) らくちんアクア	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	14:15~(30分) ゆったりウォーク	14:15~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	14:15~(30分) らくちんアクア	15:00
16:00	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) らくちんアクア	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 (平泳ぎ)	15:15~(30分) ゆったりストレッチ	15:15~(30分) らくちんアクア	15:00~(45分) ZUMBA®		15:00~(45分) かんたんエアロ		16:00
17:00	9月17日(火)/9月24日(火) 休館日です。		16:00~(20分) ゆったりストレッチ		9月：平泳ぎ 10月：背泳ぎ				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		17:00
18:00	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'~)		18:00
19:00	18:30~(10分) ラジオ体操	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。	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
20:00	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。		19:00
21:00	19:30~(45分) ファイドゥ		19:30~(45分) ZUMBA®	19:45~(30分) ゆったりウォーク	19:30~(45分) パワーヨガ	19:45~(30分) らくちんアクア	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				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		21:00
	火		水		木		金		土		日		

9月16日(月)
9月23日(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

- 午前プログラム 10:00~
- 午後プログラム 13:00~
- 夜プログラム 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