

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。	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。		18:45~(30分) ゆったりウォーク
21:00	19:30~(45分) ファイドゥ	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	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					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		

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