とやま健康パーク

自由参加プログラムスケジュール 1/1~1/31

火～土　10:00～21:00
日／祝　10:00～18:00

火 TUE

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	10:30～(30分) ゆったりストレッチ	10:30～(30分) らくちんアクア
11:00	受 11:15～(30分) かんたんエアロ	
12:00		
13:00	13:30～(30分) 身体スッキリ	
14:00	14:15～(45分) パワーヨガ	14:15～(30分) らくちんアクア
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
16:00	1月14日(火)休館日です。	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	18:30～(10分) ラジオ体操	有料プログラムについて 大スタジオ床リニューアル工事期間中の有料プログラムを休止させていただきます。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。
19:00	18:45～(30分) コアトレ	
20:00	受 19:30～(45分) ボクシングエクササイズ	19:45～(30分) ウォーターコンディショニング
21:00	営業時間 10:00～21:00	

水 WED

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	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	受 11:15～(30分) はじめてエアロ	
12:00		
13:00	13:30～(30分) ゆったりストレッチ	
14:00	受 14:15～(45分) かんたんエアロ	14:15～(30分) ゆったりウォーク
15:00	15:15～(30分) 身体スッキリ	15:15～(30分) らくちんアクア
16:00	16:00～(20分) ゆったりストレッチ	
	1月1日(水)休館日です。	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	18:30～(10分) ラジオ体操	
19:00	18:45～(30分) ピラティス	
20:00	受 19:30～(45分) ZUMBA®	19:45～(30分) ゆったりウォーク
21:00	営業時間 10:00～21:00	

木 THU

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	受 10:30～(30分) かんたんステップ	10:30～(30分) らくちんアクア
11:00	11:15～(30分) やさしいヨガ	
12:00		
13:00	受 13:30～(30分) かんたんエアロ	
14:00	14:15～(45分) ポル・ド・ブラ	14:15～(30分) ウォーターコンディショニング
15:00	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(背泳ぎ)
16:00	1月2日(木)18:00までの営業	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	18:30～(10分) ラジオ体操	
19:00	18:45～(30分) 身体スッキリ	
20:00	受 19:30～(45分) パワーヨガ	19:45～(30分) らくちんアクア
21:00	営業時間 10:00～21:00	

金 FRI

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	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
11:00	11:15～(30分) 身体スッキリ	
12:00		
13:00	受 13:30～(30分) かんたんステップ	
14:00	14:15～(45分) やさしいヨガ	14:15～(30分) ゆったりウォーク
15:00	15:15～(30分) ゆったりストレッチ	15:15～(30分) らくちんアクア
16:00	1月3日(金)18:00までの営業	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	18:30～(10分) ラジオ体操	
19:00	受 18:45～(45分) かんたんエアロ	
20:00	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	

土 SAT

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	10:30～(30分) ゆったりストレッチ	10:30～(30分) らくちんアクア
11:00	受 11:15～(30分) かんたんエアロ	
12:00		
13:00		13:30～(30分) ウォーターコンディショニング
14:00	14:15～(30分) 身体スッキリ	14:15～(30分) ゆったりウォーク
15:00	受 15:00～(45分) ZUMBA®	
16:00	16:00～(30分) ゆったりストレッチ	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	18:30～(10分) ラジオ体操	
19:00	受 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		
21:00	営業時間 10:00～21:00	

日 SUN

時刻	オープンスペース	プール
10:00	10:15～(10分) ラジオ体操	
	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	11:15～(30分) コアトレ	
12:00		
13:00		13:30～(30分) ゆったりウォーク
14:00	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	受 15:00～(45分) かんたんエアロ	1月13日(月)日曜日のプログラムを実施いたします。
16:00	16:00～(30分) ゆったりストレッチ	
17:00	点検タイム(50'～)	
18:00	日 10:00～18:00	

マークのスタジオレッスン参加希望のお客様へ

オープンスペースご利用の際は、必ずロッカーキーを受け取ってからご利用ください。
ロッカーキーを受け取ってからマグネット(レッスン受付)をお取りになってください。
受付が必要なプログラムは、途中からの入退室は出来ません。ご了承ください。

受 ←このマークがついているレッスンは、受付が必要です。

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　生命科学館オープンスペースの中
★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。