

自由参加プログラムスケジュール 2/1~2/28 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
10:00	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	プール	オープンスペース	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	らくちんアーク	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	かんたんステップ	らくちんアーク	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	ゆったりストレッチ	らくちんアーク	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	10:30~(30分)
11:00	かんたんエアロ		はじめてエアロ		やさしいヨガ		身体スッキリ		かんたんエアロ		コアトレ		11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30~(30分)	身体スッキリ		ゆったりストレッチ		かんたんエアロ		かんたんステップ		ウォーター コンディショニング		ゆったりウォーク		13:30~(30分)
14:00													14:00
14:15~(45分)	パワーヨガ	らくちんアーク	かんたんエアロ	ゆったりウォーク	ポール・ブラ	ウォーター コンディショニング	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	身体スッキリ	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	らくちんアーク	14:15~(30分)
15:00													15:00
15:15~(30分)	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	身体スッキリ	らくちんアーク	柔軟性向上ストレッチ	ワンポイントスイム (クロール)	ゆったりストレッチ	らくちんアーク	ZUMBA®		かんたんエアロ		15:00~(45分)
16:00	2月11日(火)18:00までの営業		2月25日(火)休館日です。		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、途中からの入室は出来ません。ご了承ください。				ゆったりストレッチ		2月24日(月)日曜日のプログラムを実施いたします。		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											日 10:00~18:00		18:00
18:30~(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		18:30~(10分)
19:00	コアトレ	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、ご協力をお願いします。	ピラティス		身体スッキリ		かんたんエアロ		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~(45分)
19:30~(45分)	ボクシング エクササイズ		ZUMBA®		パワーヨガ		柔軟性向上ストレッチ						19:30~(45分)
20:00		ウォーター コンディショニング	ゆったりウォーク		らくちんアーク		ゆったりウォーク						19:45~(30分)
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

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

- 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。