

# 自由参加プログラムスケジュール 3/1~3/31

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
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		
10:30~(30分)	ゆったりストレッチ	らくちんアクア	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	らくちんアクア	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	らくちんアクア	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	
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		
12:00	マークのスタジオレッスン参加希望のお客様へ												12:00
13:00	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。												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	
14:00			かんたんエアロ		ポル・ド・ブラ		やさしいヨガ			ゆったりウォーク		柔軟性向上ストレッチ	らくちんアクア
14:15~(45分)	パワーヨガ	らくちんアクア		ゆったりウォーク		ワンポイントスイム (平泳ぎ)		ゆったりストレッチ	らくちんアクア				
15:00			身体スッキリ	らくちんアクア					ZUMBA®		かんたんエアロ		
15:15~(30分)	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		
16:00			ゆったりストレッチ		3月20日(木)春分の日 18:00までの営業					ゆったりストレッチ		ゆったりストレッチ	
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		
18:45~(30分)	コアトレ	<b>有料プログラムについて</b> 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。	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				
19:30~(45分)	ボクシング エクササイズ		ウォーター コンディショニング	ZUMBA®	ゆったりウォーク	パワーヨガ	らくちんアクア	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク				
20:00													
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		
	火		水		木		金		土				

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おご利用ください。  
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。

3月20日(木)春分の日  
18:00までの営業

**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。