

 ご利用の際は、シューズが必要です。
 マット使用します。パークにあります。

 とやま健康パーク

時刻

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

火 TUE

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
やさしいヨガ

プール
10:30～(30分)
らくちんアクア

11:15～(30分)
映像骨盤・背骨
ストレッチ

12:00～(30分)
映像姿勢改善
エクササイズ

13:30～(30分)
映像ボクシング
エクササイズ

14:15～(45分)
パワーヨガ

15:15～(30分)
肩こり・腰痛体操

16:00～(20分)
映像ストレッチ

点検タイム(50'～)

6月3日(火)
施設点検のため休館いたします。

18:15～(40分)
映像
初級エアロ

19:15～(30分)
からだスッキリ

20:00～(45分)
有料プログラム
ファイトウ

19:45～(45分)
コンディショニング
&ウォーク

有料プログラムについて
1回 340円
※詳細は配布用プログラムをご確認ください。

火 10:00～22:00

水 WED

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
からだスッキリ

プール
10:30～(30分)
ゆったりウォーク

11:15～(30分)
映像ストレッチ

12:00～(30分)
映像体幹
トレーニング

13:15～(45分)
映像デトックス
フローヨガ

14:15～(45分)
かんたんエアロ

15:15～(30分)
からだスッキリ

16:00～(20分)
映像骨盤・背骨
ストレッチ

点検タイム(50'～)

6月4日(水)
施設点検のため休館いたします。

18:15～(30分)
映像下半身
エクササイズ

19:00～(45分)
映像初級
ダンスエアロ

20:00～(45分)
ZUMBA®

水 10:00～22:00

木 THU

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
かんたんステップ

プール
10:30～(30分)
らくちんアクア

11:15～(30分)
やさしいヨガ

12:00～(30分)
映像毎日
快適運動

13:30～(30分)
かんたんエアロ

14:15～(45分)
ボル・ド・ブラ

15:15～(30分)
映像初級
ヒップホップ

16:00～(20分)
映像ストレッチ

点検タイム(50'～)

6月5日(木)
施設点検のため休館いたします。

18:15～(30分)
映像サーキット
トレーニング

19:00～(45分)
映像初級
エアロ

20:00～(45分)
パワーヨガ

19:45～(45分)
エンジョイアクア

木 10:00～22:00

金 FRI

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
肩こり・腰痛体操

プール
10:30～(30分)
ゆったりウォーク

11:15～(35分)
映像初級
エアロ

12:00～(20分)
映像ストレッチ

13:30～(30分)
かんたんステップ

14:15～(45分)
やさしいヨガ

15:15～(25分)
映像全身引き締め
トレーニング

16:00～(25分)
映像美ツイスト
ストレッチ

点検タイム(50'～)

20:00～(45分)
かんたんエアロ

金 10:00～22:00

土 SAT

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
からだスッキリ

プール
10:30～(30分)
らくちんアクア

11:15～(30分)
映像腰痛改善
エクササイズ

12:00～(35分)
映像
バレトン

13:30～(30分)
映像ボクシング
エクササイズ

14:15～(30分)
からだスッキリ

15:00～(45分)
ZUMBA®

16:00～(30分)
映像やさしい
ストレッチ

点検タイム(50'～)

18:00～(45分)
映像
デトックス
フローヨガ

19:00～(50分)
映像
初中級エアロ

20:00～(30分)
映像初級
ジャズダンス

映像レッスン
スケジュール
担当者、内容はコチラです！

土 10:00～22:00

日 SUN

大スタジオ
10:15～(10分)
映像レッスン

小スタジオ
10:30～(30分)
肩こり・腰痛体操

プール
10:30～(30分)
ゆったりウォーク

11:15～(35分)
映像
初級エアロ

12:00～(30分)
映像初級
ヒップホップ

13:30～(30分)
映像体幹
トレーニング

14:15～(30分)
やさしいヨガ

15:00～(45分)
かんたんエアロ

16:00～(20分)
映像ストレッチ

17:15～(40分)
映像
初級エアロ

日 10:00～19:00
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
受付場所 トレーニングゾーン付近 受付時間
●10:00～13:00のプログラム⇒10:00～
●13:00～17:00のプログラム⇒13:00～
●18:00～22:00のプログラム⇒18:00～
★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。

日 10:00～22:00