

自由参加プログラムスケジュール 5/1~5/31

火/水/木/金 10:00~21:00
土/日/祝 10:00~18:00

時刻	火 TUE	水 WED/3日 憲法記念日	木 THU/4日 みどりの日	金 FRI/5日 こどもの日	土 SAT	日 SUN	時刻
10:00	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)		10:15~(10分)	10:15~(10分)	10:15~(10分)	10:15~(10分)	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)	10:30~(30分)	10:30~(30分)	10:30~(30分)	10:30~(30分)	10:30~(30分)	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	
11:00	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	11:00
12:00							
13:00							
13:30~(30分)		13:30~(30分)	13:30~(30分)	13:30~(30分)	13:45~(30分)	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		14:15~(45分) かんたんエアロ	14:15~(45分) やさしいヨガ	14:15~(45分) ポル・ド・ブラ	14:15~(30分) やさしいヨガ	14:15~(30分) 身体スッキリ	14:00
14:15~(45分)	14:15~(30分)	14:15~(45分)	14:15~(30分)	14:15~(45分)	14:15~(30分)	14:15~(30分)	
パワーヨガ	らくちんアクア	かんたんエアロ	ゆったりウォーク	ウォーター コンディショニング	やさしいヨガ	身体スッキリ	
15:00						14:30~(30分) ゆったりウォーク	15:00
15:15~(30分)	15:15~(30分)	15:15~(30分)	15:15~(30分)	15:15~(30分)	15:15~(30分)	15:00~(45分) ZUMBA®	
ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	身体スッキリ	らくちんアクア	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	かんたんエアロ	
16:00							16:00
16:00~(20分)		16:00~(20分)					16:00
ゆったりストレッチ		ゆったりストレッチ					
5/3(水)18:00までの営業です。		5/4(木)18:00までの営業です。		5/5(金)18:00までの営業です。		点検タイム(50'~)	17:00
点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)		点検タイム(50'~)			
17:00							
18:00							
18:30~(10分)	有料プログラムについて 1回 320円	18:30~(10分)	18:30~(10分)	18:30~(10分)	18:30~(10分)	小	
ラジオ体操	入館時に料金をお支払 いいただきリ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。 ※詳細は配布用プログラムをご確認ください。	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	18:45~(45分) かんたんエアロ	
18:45~(30分)		18:45~(30分)	18:45~(30分)	18:45~(30分)	18:45~(30分)	小	
コアトレ		ピラティス	身体スッキリ	身体スッキリ	身体スッキリ	19:45~(45分) 柔軟性向上ストレッチ	
小		小	小	小	小	19:45~(30分) ゆったりウォーク	
有料プログラム￥320		19:30~(45分)	19:30~(45分)	19:30~(45分)	19:30~(45分)	19:45~(30分) 柔軟性向上ストレッチ	
19:30~(45分)		ファイドウ	ZUMBA®	パワーヨガ	らくちんアクア	19:45~(30分) ゆったりウォーク	
20:00	¥	19:45~(30分) ウォーター コンディショニング	ZUMBA®	19:45~(30分)	らくちんアクア	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	木	営業時間 10:00~21:00	金
	火	水	木	金			

小スタジオ定員 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 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。

※新型コロナウイルス感染状況により定員数・実施場所の変更がある場合がございます。
予めご了承ください。

受付が
必要です