

2024年10月14日(月祝) スポーツの日スポーツフェスティバル タイムテーブル

時間	トレーニング室	第3研修室	体育室		武道場	プール
			A面	B面		
9:00						
9:30	9:30～ ビギナー講習	9:10-10 高齢者いきいき体操		↑	↑	↑
10:00		10-11 コリオスパイラル	10:15-11:45 ストレッチ教室 (協力:五日市クラブ) ☆対象:16歳以上 ☆定員:30名	↑ 個人開放	↑ 個人開放	↑ 個人開放
10:30		11-12 ポルドブラ				
11:00	11:10-12:00 リズムステップ&ストレッチ	12-13 ダンシングZUMBA	13-15 バドミントン教室 (協力:バドミントン連盟) ☆対象:どなたでも参加可能 ☆定員:30名	↑ 個人開放	↑ 個人開放	↑ 個人開放
11:30		13-14 リフレッシュヨガ				
12:00	*トレーニング室を初めて利用 する方は、必ず始めにビギナー 講習を受講して下さい。	14-15 ベーシックヨガ				
13:00						
13:30	13:30～ ビギナー講習					
14:00						
14:30	14:30-15:15 ラウンドフィットネス					
15:00						
15:30						
16:00						
17:00	*プログラムを行っている 時間も、自主トレーニング でご利用頂けます。	★参加受付は 1階事務室へ ☆各回定員20名 (先着順) ★伸縮性のある 動きやすい服装で ご参加ください	17-21:30 バスケットボール 個人開放	↓ 個人開放	↓ 個人開放	↓ 個人開放
18:30	18:30～ ビギナー講習					
20:00	20:00～ ビギナー講習					
21:00			※スポーツの日に限り、個人開放は 1回の利用につき1時間までとなります。			
21:30						

10-16
親子専用
コース
※専用
コース内に
台を入れ
水深を浅く
しています

※3歳～小学3年生
までは、保護者の
付添いが必要です。
・未就学児1名につき
大人1名
・小学1年～3年生
2名につき大人1名