

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	↑	↑	↑
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	↑	↑	↑
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				↑	↑	↑
16:30						
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	↑	↑	↑
17:30	18:30～ ビギナー講習					
18:00				↑	↑	↑
18:30	20:00～ ビギナー講習					
19:00				↑	↑	↑
19:30						
20:00				↑	↑	↑
20:30						
21:00				↑	↑	↑
21:30						

※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。

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

(卓球・バドミントン等)

(武道・ダンス・体操等)

個人開放 ↓

個人開放 ↓

個人開放