《健 康 づ く り フ ェ ア》　教 室 ス ケ ジ ュ ー ル　2012年10月7日(日)

【教室への参加方法について】
事前予約 …申込みハガキにご記入ください。
当日予約 …教室開始60分前よりフロント前にて参加受付いたします。
先 着 順 …教室開始時間に各教室へお越しください。

※教室内容や、スケジュールは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

西館3階 / 西館3階 / 西館4階 ： フィットネスクラブエリア

10:30-10:45　開会式

第2会議
- 11:30－12:00　先着順　メタボリック対策最前線
- 13:15－13:45　先着順　ウォーキング講習会

第1会議室
- 11:00-11:30　事前予約
- 11:45-12:15　事前予約
- 12:30-13:00　当日予約　かんたんヨガ　定員50名
- 13:15-13:45　当日予約　パワーヨガ　定員50名
- 14:00-14:30　当日予約　リラックスヨガ　定員50名
- 14:45-15:15　当日予約　姿勢改善ヨガ　定員50名

スタジオ1
- 11:00-11:30　事前予約
- 11:45-12:15　事前予約
- 12:30-13:00　当日予約　シェイプアップボクシング　定員40名
- 13:15-13:45　当日予約　美腰ビクス　定員40名
- 14:00-14:30　当日予約　汗だしエアロ　定員40名
- 14:45-15:15　当日予約　シェイプアップボクシング　定員40名

スタジオ2
- 10:55-11:25　事前予約
- 11:40-12:10　事前予約
- 12:20-12:50　当日予約　キッズジャズ　定員20名
- 13:05-13:35　当日予約　和太鼓体験　定員20名
- 13:50-14:20　当日予約　和太鼓体験　定員20名
- 14:35-15:05　当日予約　和太鼓体験　定員20名
- 15:20-15:50　当日予約　和太鼓体験　定員20名

プール(25m)
- 11:15-11:45　アクアビクス
- 自由遊泳
- 当日予約　12:30-13:00　クロール(初級)　定員20名
- 13:45-14:15　アクアビクス
- 15:30終了

プール(流水)
- 自由遊泳
- 11:55-12:25　アクアウォーク
- 当日予約　定員50名　13:10-13:30宝さがし
- 当日予約　定員50名　14:30-14:50宝さがし
- 15:30終了

西館4階 ： フィットネスクラブエリア

10:30-10:45　開会式

スポーツホール
- 先着順　スポーツコーナー
  - ○バスケットボール（フリースロー）
  - ○バドミントン
  - ○卓球
- 事前予約　先着順　健康体力測定
- こどもお楽しみコーナー
  - ○ふわふわ
  - ○ヨーヨーつり
  - など
  - （対象:小学生以下）

トレーニングジム
- ジム体験（対象:高校生以上）

スカッシュコート
- 事前予約
- 当日予約　スカッシュ