

2025年GW特別プログラム【5/3（土）～5/6（火）】※4/28更新

	5月3日 (土)	5月4日 (日)	5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	
10時						10時
11時	やさしいエアロ 10:30～11:30 田村 光絵 整理券制25名 ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵	バランスコーディネーション 10:30～11:30 渡辺 美咲 整理券制32名 ピラティス 11:45～12:45 渡辺 美咲	爽快ヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ コアトレ&ストレッチ 11:30～12:15 所 あけみ		11時
12時						12時
13時	やさしいエアロ 12:30～13:30 中町 純子 整理券制25名 ボディコンディショニング 13:45～14:15 中町 純子					13時
14時					整理券制35名 ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵 整理券制35名 ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	14時
15時		卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	卓球利用 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30			15時
16時	卓球利用 15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15 1時間×4区分 ※要予約					16時
17時		1時間×5区分	1時間×5区分			17時
18時		※要予約	※要予約			18時
19時						19時
20時						20時
21時						21時
施設利用可能時間 20:45 閉館 21:00						
※5/3（土）～5/7（水）の期間、プールプログラムはお休みです						

休
館
日