

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			整理券制30名		休 館 日	10時
11時	やさしいエアロ 10:30～11:30 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	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		11時
	整理券制25名	整理券制32名		コアトレ&ストレッチ 11:30～12:15 所 あけみ		
12時	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵	ピラティス 11:45～12:45 渡辺 美咲	リラックスヨガ 11:45～12:15 野口 千恵子			12時
13時	やさしいエアロ 12:30～13:30 中町 純子					13時
	整理券制25名					
14時	ボディコンディショニング 13:45～14:15 中町 純子			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		14時
				整理券制35名		
15時		卓球利用	卓球利用	ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵		15時
16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	13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30			16時
17時	15:30～16:30 16:45～17:45 18:00～19:00 19:15～20:15	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	1時間×4区分 ※要予約					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						