

祝日プログラム 11月3日(月)

平素より当施設をご利用くださいまして誠にありがとうございます。
11月3日(月) 文化の日 祝日スケジュールについて、ご案内いたします。

時間	参加費	プログラム	定員	担当
9:30-10:00		健康プラス	30名	福田
10:15-11:00		ビランクスヨーガ	30名	福田
11:30-12:00		ボディパンプ30	30名	福田
13:00-13:30		リズム体操	30名	枡内
13:45-14:15		パンチ&キックシェイプ	30名	枡内
14:30-15:15		カーディオ&コア	30名	枡内
15:30-16:15		ボディバランス45	30名	枡内
19:30-20:15		メガダンス45	30名	内田
20:30-21:15		ボディジャム45	30名	内田

 施設利用料のみで参加可  施設利用料＋参加費（310円）

社会状況や天候により営業時間が変更となる場合がございます。
変更の場合は、当施設館内掲示及びHPでご案内いたします。

11月3日(月)

文化の日 特別スケジュール

13:45-14:15 パンチ&キックシェイプ

シンプルなパンチやキックの動きで、汗をかいて
ストレス発散しましょう。

14:30-15:15 カーディオ&コア

心拍数を上げるインターバルトレーニングと体
幹を使うコアトレーニングを組み合わせたプログ
ラムです。

がっつり動きたい方は、ガンガン動いて、無理な
くやりたい方は、休憩を入れながら。

運動強度や動くスピードは自分のペースでOK
です。