

祝日プログラム 11月4日(月)

平素より当施設をご利用くださりまして誠にありがとうございます。
11月4日(月) 文化の日・振替休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		リズム体操	30名	枘内
10:15-10:45		バランスボール	20名	枘内
11:00-11:45		ボディバランス45	30名	枘内
13:00-14:00		ボディアタック	30名	小林
14:15-14:45		体幹トレーニング	30名	長井
15:00-15:30		ストレッチポール	20名	長井
15:45-16:30		ボディコンバット45	30名	小林
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。