

# 春日市総合スポーツセンター祝日タイムスケジュール

## 2024年11月23日(土) 勤労感謝の日

フィットネス1

プログラムのご案内

10:00

11:00

12:00

13:00

**ボディパンプ60**

13:00～14:00

小野

【定員20名】

14:00

**メガダンス60**

14:30～15:30

岡

15:00

16:00

**アロマストレッチ45**

15:45～16:30

久保山

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



【アロマストレッチ】

強度・・・★

難度・・・★

アロマの香りに包まれながら、心と身体をリラックスしましょう。

### 【フィットネスプログラムご参加に関するご案内】

- 定員25名(ステップ台を使用するクラスは20名)となっております。
- 整理券はレッスン開始時刻の30分前より受付カウンターに設置いたします。
- ロッカーカードのお渡しは整理券配布の10分前からとなります。
- 整理券番号順にご入場ください。

祝日も元気に営業しております。皆様のご来館をお待ちしております。