

2026年10月12日(月・祝)プログラム

	スタジオ	プール	健康チェックルーム	多目的コート	
	2026とよおか スポーツフェスティバル		施設無料開放DAY 9:00~21:00		
9:00				※雨天時は総合体育館で 多目的コートプログラムを 開催します！	9:00
30					30
10:00	 10:00~10:30 ストレッチ30 Takae		10:00~12:00	9:00~ ウェルストークダンスチームが オープニングダンスに出演します！	10:00
30					30
11:00	 10:45~11:15 ZUMBA GOLD Takae	 10:45~11:15 腰痛ケアアクア martin	 体力測定会 いまのアナタをデータでみえる化！ inbody+握力を測定しよう！	10:30~11:00 ボディコンバット30 大久保	11:00
30					30
12:00	11:30~12:15 ZUMBA Takae	11:30~12:00 クロール(初級) 山 中			12:00
30					30
13:00	12:30~13:15 ボディバランス45FX(フレキシビリティ) ERICO	12:15~12:45 サーキットエクササイズ1 中 元			13:00
30					30
14:00	 13:30~14:00 コアクロス ERICO		13:00~16:00	13:30~14:00 ボディコンバット30 大久保	14:00
30					30
15:00	 14:30~15:15 安全講習会 大久保	いざという時のために、正しい AEDの使い方を学びましょう！ AEDを使用し心肺蘇生法を 行います。	体力測定会	多目的コートでも楽しい イベント盛りだくさん！ ・ファミリージョギング ・エルゴマシ体験 ・トランポ・ロビックス体験 ・シャトルラン選手権 ・リズムジャンプ などなど 詳しくは館内配布チラシをご覧ください！	15:00
30					30
16:00	15:45~16:30 運動あそび教室 対象:年長	15:30~18:50			16:00
30					30
17:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	フリーマーケットも あるよ！	food&drink  キッチンカーも来るよ！	17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00			施設無料開放 をご利用のお客様へ 持ち物：運動できる服装・室内シューズ・飲み物 プールをご利用の方は 水着・スイムキャップ・タオル・飲み物 ※プールをご利用の小学生4年生以下のお子様は、 16歳以上の方の同伴が必要です。		19:00
30	19:15~20:15 ヨガ(心) asami♡	19:15~19:45 アクアビクス(シェイプ) 岡 部			30
20:00					20:00
30					30
21:00					21:00



← 初めての方も安心してご参加いただける」プログラム

30

← 定員30名のクラス。(マークがないクラスは定員35名)

ス

← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)