

10月13日(月)祝 特別プログラム

	スタジオ	プール	
10:00	<div style="text-align: center;">  <p>体力測定会 10月13日(月) 12:30~15:00</p> <p>※開催時間内にお越しください。受付14:30まで、予約不要</p> <p><場 所> ギャラリー(2F) <対 象> 16歳以上の方 <内 容> 体脂肪率、握力、平衡性、柔軟性、上体起こし、 最大酸素摂取量を専用の機器を使用し測定します。 <参加費> 無料 <時 間> 約30分(最終受付時間 14:30) <持ち物> 運動できる服装・室内シューズ</p> <p>男女各年齢の平均データを掲示しておりますので、ご参照ください。</p> </div>		10:00
11:00			11:00
12:00			12:00
13:00			13:00
14:00			13:00~14:00 ボディジャム 藤本 幸代
15:00	14:15~15:00 ボディパンプ45 ※TB 新田 ひろみ	13:45~14:30 4泳法マスター 堤 多佳子	15:00
16:00	15:15~16:15 ボディコンバット 鳥居 寿行		16:00
17:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	17:00
18:00	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール	18:00
19:00			19:00
20:00		<small>井原市芳井健康福祉施設</small> あすわ ASUWA	20:00