

スタジオ	
11時	やさしいエアロ 10:45~11:45 所 あけみ
12時	おまかせストレッチ 12:00~12:30 所 あけみ
13時	体育の日特別講座 健康の為にちょっといい話 12:45~13:15 整理券25名
14時	筋トレ 13:30~14:30 寺嶋 航平
15時	
16時	
17時	卓球利用 15:30~19:30
18時	1時間×4区分 ※要予約
19時	
20時	施設利用時間 20:45 閉館 21:00

時間変更

時間変更

健康運動指導士
平山善規による
健康な生活を送る為の
ちょっとしたヒントをお届け
いたします!!

体育の日

