

【一般公開 体操教室のご案内（主競技場/柔・剣道場/アーチェリー場）】

12月12日(月)～12月29日(木)工事期間中の教室の有無

		時間	場所	開催の有無	教室名
月	午前	9:45～10:45	柔・剣道場	×	ストレッチ&ソフトリズム
		11:00～12:00			腹筋同好会
	午後	13:45～14:45			肩こり腰痛予防体操
火	午前	9:30～10:30	主競技場	○	ソフトエアロビクス
		10:30～12:00			元気ハツラツ体操
	午後	13:00～14:00	柔・剣道場	×	肩こり腰痛予防体操
		13:30～14:30	主競技場	○	ウォーキングエクササイズ
		15:00～16:00			親子体操
		16:15～17:45			小学生体操
	夜間	18:30～22:00			器械体操
水	午前	9:45～11:00	アーチェリー場	○	リアルトレーニング
		11:30～12:30	会議室	○	ピラティス
	午後	13:00～14:00	主競技場	○	ストレッチ&シェイプ
		13:00～14:00	柔・剣道場	×	ころばん塾
		20:15～21:00	会議室	○	筋コンディショニング&ストレッチ
木	午前	11:30～12:30	柔・剣道場	×	低体力者のための貯筋体操
	午後	13:15～14:45			古典ヨガ
金	午後	13:15～14:15	柔・剣道場	×	肩こり腰痛予防体操