

一般公開型教室

4/29 5/6 (月・祝)	お休み	《3階 柔剣道場》 ストレッチ&ソフトリズム ・ シェイプアップトレーニングpartⅡ ・ 肩こり腰痛予防体操
4/30 (火)	通常開催	《2階 主競技場》 ソフトエアロビクス ・ 元気ハツラツ体操 ・ ウォーキングエクササイズ 親子体操 ・ 小学生体操 《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操
5/1 (水)		《アーチェリー場》 リアルトレーニング ・ ノルディック/ウォーキング 《1階 会議室》 ピラティス ・ 筋コンディショニング&ストレッチ 《2階 主競技場》 ストレッチ&シェイプ 《3階 柔剣道場》 ころばん塾
5/2 (木)		《3階 柔剣道場》 低体力者のための貯筋体操 ・ 古典ヨガ
5/3 (金・祝)	お休み	《3階 柔剣道場》 肩こり腰痛予防体操

主競技場一般公開

4/29 5/6 (月・祝)	お休み	卓球 ・ バドミントン ・ バレーボール
4/30 (火)	通常開催	器械体操一般公開
5/1 (水)		バレーボール(午前) ・ バスケットボール
5/2 (木)		バドミントン