

スポーツフェスティバル2025 スケジュール

各プログラム参加方法：【優先受付】前日までお申し込みの方 【先着受付】当日参加の方

	1F					2F		
	大体育室	卓球室	応接室	新会議室	ホール	第2体育室	第3体育室	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	 ハンドボール (アルバモス) 【1部】10:00～12:00 対象：年長～小3 《定員50名》					ヨガ (安野康子 IR) 10:00～11:00 対象：16歳以上 《定員 30名》	ボディコンバット (原田隆 IR) 10:00～11:00 対象：16歳以上 《定員 30名》	11:00
12:00						コアカロス (安野康子 IR) 11:15～11:45 対象：16歳以上 《定員 30名》	ボディアタック (原田隆 IR) 11:30～12:30 対象：16歳以上 《定員 30名》	12:00
13:00	 ハンドボール (アルバモス) 【2部】13:00～15:00 対象：小4～中学3年生 《定員50名》					ストレッチボール (安野康子 IR) 12:00～12:30 対象：16歳以上 《定員 30名》		13:00
14:00						リフレッシュケア体操 (平林みどり IR) 11:30～12:30 対象：16歳以上 《定員 30名》	ズンバ (伊藤正代 IR) 12:45～13:45 対象：16歳以上 《定員 30名》	14:00
15:00						姿勢改善・ヒップアップ トレーニング (平山 運 IR) 14:00～15:00 対象：16歳以上 《定員 30名》	ピラティス (伊藤正代 IR) 14:00～15:00 対象：16歳以上 《定員 30名》	15:00

後片付け

× 15:00～21:00 一般利用不可能です。