

# 10月14日(月) 体育の日予定表

オーエンス健康フラザ体育祭！ 特別プログラム

～ “スポーツの秋” です!! レッツエクササイズ! ～

スタジオ		トレジム	プール
A	B		
9:00	9:25～9:40 目覚めのストレッチ		9:30～9:50 タイムトライアル
10:00	やさしい エアロビクス 10:00～11:00		足腰元気アクア 10:00～10:50
11:00			<input checked="" type="checkbox"/> スペシャルプログラム 親子de子供水泳 11:00～12:00
12:00		体力測定 11:40～12:10	
13:00	スペシャルプログラム リズム体操&筋トレ + ストレッチ 13:00～14:00		13:30～13:50 タイムトライアル
14:00	<input checked="" type="checkbox"/> スペシャルプログラム 親子体操教室 14:15～15:15		スペシャルプログラム はじめての平泳ぎ 14:00～14:50
15:00		体力測定 15:00～15:30	スペシャルプログラム バタフライ&背泳ぎ中級 15:00～15:50
16:00	かんたん歪みチェック &ストレッチ		タイムトライアル
17:00		<input checked="" type="checkbox"/> フリーウエイト講習 16:30～17:00	タイムトライアル 16:00～16:20
18:00	たっぷり ボールストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> マシントレーニング講習 17:10～17:40	アクアミットウォーキング 17:00～17:20
19:00			18:30～18:50 タイムトライアル
20:00	ボディシェイプ 19:30～20:30		シェイプアップアクア 19:00～19:50
21:00			

※ プログラムは全て無料です(当日券の購入は必要)

印のプログラムは事前申し込みが必要です

緑色のプログラムは開始時間の20分前から受付