

一般公開 タイムスケジュール

※祝日は、一般公開プログラムはありません。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ゆったり 太極拳			アンチエイ ジング体操			
9:00	9:15～ 10:15	貸切	貸切	10:05～ 11:05	卓球	貸切	貸切
12:00	パンチング エクササイズ			アロマリラク ゼーション			
	10:35～ 11:35			11:15～ 12:00			
午後1	リラックス ヨガ		親子ふれあい タイム(無料)		エアロビクス	第1・3・5	
12:20	12:00～ 13:00	貸切	12:00～ 13:00	貸切	12:00～ 12:45	貸切	第2・4
15:20	親子ふれあい タイム(無料)		音楽体操		トリム体操		
	13:30～ 15:00		13:30～ 15:00				スポーツ 広場
午後2			こども剣道 【初心者】		こども剣道 【初心者】	第1・3・5	♣ ※詳細は 10 th -ジ ^g
15:40	貸切	貸切	15:40～ 16:30	貸切	15:40～ 16:30	貸切	
18:40			こども剣道 【経験者】		こども剣道 【経験者】		16:40～ 18:35
夜間	シェイプ ボディ	バドミントン		バレーボール		エンジョイ フィットネス	
19:00	19:40～ 20:40	(注1) 19:00～ 21:15	貸切	19:00～ 21:00	貸切	19:00～ 20:00	貸切
22:00	マット ピラティス	※中学生は 20:00まで		※中学生は 20:00まで		リラックス ヨガ	
	20:55～ 21:40					20:15～ 21:15	

注1：安全管理のため利用人数に制限をかける場合があります

※区の事業、各種大会の開催、工事、悪天候等により、プログラムを変更または臨時に休場することがあります。(館内POP、ホームページにて情報公開いたします。)