

# 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
<b>午前</b>	ゆったり 太極拳 9:15～ 10:15	貸切	貸切	リズム体操 10:05～ 11:05	卓球 9:00～ 11:30	貸切	貸切
9:00 ∩ 12:00	パンチング エクササイズ 10:35～ 11:35			リラックス ヨガ 11:15～ 12:00			
<b>午後1</b>	リラックス ヨガ 12:00～ 13:00	貸切	親子ふれあい タイム(無料) 12:00～ 13:00	貸切	エアロビクス 12:00～ 12:45	第1・3・5 貸切 第2・4 スポーツ 広場  ※詳細は 10ページ	貸切
12:20 ∩ 15:20	親子ふれあい タイム(無料) 13:30～ 15:00		音楽体操 13:30～ 15:00		トリム体操 13:15～ 15:30		
<b>午後2</b>	貸切	貸切	こども剣道 【初心者】 15:40～ 16:30	貸切	こども剣道 【初心者】 15:40～ 16:30	第1・3・5 貸切	貸切
15:40 ∩ 18:40			こども剣道 【経験者】 16:40～ 18:35		こども剣道 【経験者】 16:40～ 18:35		
<b>夜間</b>	シェイプ ボディ 19:40～ 20:40	バドミントン (注1) 19:00～ 21:15 ※中学生は 20:00まで	貸切	バレーボール 19:00～ 21:00 ※中学生は 20:00まで	貸切	エンジョイ フィットネス 19:00～ 20:00	貸切
19:00 ∩ 22:00	マット ピラティス 20:55～ 21:40			リラックス ヨガ 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。)