

元気な体で健康の輪を広げよう♪

輪島健康フェス

2018
11/18

TIME TABLE

START	アリーナ棟				プール棟		
	アリーナ中央	アリーナトランポリン	アリーナBコート		Eミーティング室	プール	軽運動室
10:00	ずんどこ会 10:00~10:40	トランポリン 演技公演					ボール運動 10:15~10:45
10:30		トランポリン 体験	ニュースポーツ	ヘキサスロン	ヨガ 10:30~11:20	サップ教室	
11:00	ZUMBA 11:00~12:00	10:00~12:00 (常時)	10:00~12:00 (常時)	10:00~12:00 (常時)		10:00~12:00 (常時)	アロマストレッチ 11:00~11:30
11:30					バランス体操 11:30~12:00		
12:00	輪島高校 ダンス部 太鼓部 12:00~12:45	★	LUNCH TIME			シンクロ発表会 12:15~12:45	★
12:30							
13:00	じゃんけん大会 13:00~13:30						体幹トレーニング 13:15~13:45
13:30	ボディシェイプ 13:45~14:15	トランポリン 演技公演			ピラティス 13:30~14:15		
14:00		トランポリン 体験	ニュースポーツ	ヘキサスロン		自由解放	アロマストレッチ 14:00~14:30
14:30	ムエタイシェイプ 14:30~15:00	13:00~16:00 (常時)	13:00~16:00 (常時)	13:00~16:00 (常時)	ララサーキットライト 14:30~15:00		
15:00	ウエストシェイプ 15:15~15:35				ヨガ 15:10~15:55	13:00~16:00 (常時)	
15:30							
16:00	ZUMBA 16:00~17:00						
16:30							
17:00							



ワンコインでレッスン
受け放題!

●参加料金 (消費税・施設利用料・傷害保険料込み)

500円