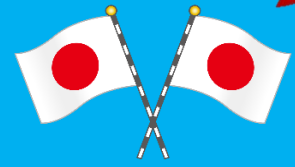


10月10日(祝月)



スポーツの日は



富良野市中心街活性化センター

「ふらっと」 全員 利用料 0円!

トレーニングジム・プールフリー利用、
レッスン参加全て無料!!

※レッスンは高校生を除いた18歳以上の方が対象です。

営業時間

10:00~18:00

プールでスッキリアクア…11:00~11:30

水の特性を活用し心身ともにリラックスできるプログラム!
基礎体力、可動域向上を目指します!



世界70か国以上で展開されている人気スタジオレッスン↓

ボディパンプ

バーベルを使って筋力UPを兼ねた有酸素運動プログラム。シェイプアップに一番近道です。

- ① 14:40~14:45…入門クラス
- ② 15:00~15:50…ボディパンプ45分



ボディアタック

簡単かつ、ダイナミック(ジョギング・ジャンプ等)な動きで脂肪燃焼効果や持久力UPに効果的です。

- ③ 16:05~16:20…入門クラス
- ④ 16:25~17:15…ボディアタック45分



富良野市中心街活性化センターふらっと ☎ 0167-22-5050