

要予約!

11月3日(木・祝)「文化の日」

ふらっと無料!体験会

10/19(水)~
受付開始!

①トレーニングマシン使い方コース 10:30~11:15

場所:マシンジム 担当:平間 定員10名

マシンジムのトレーニングマシンの正しい使い方や効果をご案内し
実際にご自身でご利用していただきます。(対象:高校生以上)

期間券の方参加可!



ベビースイミングに初めて
参加する方対象!



②ベビースイミング体験コース 11:00~12:00

場所:25mプール1・2レーン 担当:新居 定員10名

親子のスキンシップを大切に、お子様と水で遊びながら
成長過程で必要な運動機能を定着させます。(対象:6ヵ月~4歳未満)

③成人水泳教室体験コース 13:15~14:15

場所:25mプール1・2レーン 担当:田原(仁) 定員10名

水慣れから浮く練習、クロールの息継ぎなど、初心者からクロール25m
完泳までを対象としたコースです。(対象:高校生以上)

成人水泳教室に初めて
参加する方対象!



期間券の方参加可!



④スタジオプログラム体験コース(1)

初めての方教室 14:30~14:50/ボディバランス45 14:55~15:45

場所:多目的室 担当:新居 定員25名(都度利用の方10名)

太極拳やヨガの動き、ストレッチを通して関節可動域を広げ、
柔軟性を向上させます。(対象:18歳以上 高校生除く)

⑤スタジオプログラム体験コース(2)

初めての方教室 16:00~16:20/ボディパンプ45 16:25~17:15

場所:多目的室 担当:武島 定員25名(都度利用の方10名)

音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、筋力増強や
全身をシェイプアップするプログラムです。(対象:18歳以上 高校生除く)

期間券の方参加可!



各クラス予約制となります。

お申込みされた方は、同日営業時間中の施設利用が
無料となります。複数コースの体験も可能です。

(④、⑤期間券の方は予約不要)

ご予約の方は、ふらっとまでご連絡いただくか
フロントにてお手続きをお願い致します。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

〒076-0026

富良野市朝日町2番1号

☎0167-22-5050

富良野市中心街活性化センターふらっと