

富良野市中心街活性化センター「ふらっと」特別タイムスケジュール 2023年4月29日(土)～5月8日(月)

営業時間	4月29日(土・祝)		4月30日(日)		5月1日(月)	5月2日(火)		5月3日(水・祝)		5月4日(木・祝)		5月5日(金・祝)		5月6日(土)		5月7日(日)		5月8日(月)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00		10:00~11:00 選手・中高生 3コース		10:00~11:00 選手クラス 3コース		10:30~11:30 やさしいハタヨガ	10:30~11:00 マイベースサーキット 岩城 磨代	10:00~11:00 選手・中高生 3コース	10:30~11:30 ボディバランス 新居 仁美	10:00~11:00 選手・中高生 3コース	10:30~11:30 HIP HOP ともはる	10:00~11:00 選手・中高生 3コース	10:00~12:00 専用利用	10:30~10:50 コアコンディショニング 滝口 育斗 ※ストレッチボールを ご持参ください。			10:00~15:00 市民水泳 記録会		
11:00	11:00~11:30 プールDEスキリアクア 清水 衣世						11:15~11:45 ボディパンプ30 武島 綾音												
11:30																			
12:00						11:45~12:45 ボディジャム 新居 仁美			11:50~12:20 マイベースサーキット 上野 恭慶			11:45~12:15 ストレッチボール 上野 恭慶							
12:30																			
13:00			13:00~14:00 ふらっと体育教室 基礎クラス																
13:30								13:00~13:45 飛び込み練習会 市民記録会参加者向											
14:00																			
14:30																			
15:00			14:30~15:30 ふらっと体育教室 上級クラス																
15:30																			
16:00	15:45~16:15 レスミルスコア 平間 沙織						15:15~16:15 ボディジャム 新居 仁美		15:15~16:15 ボディパンプ 武島 綾音			15:45~16:15 パイパー 上野 恭慶					15:15~16:15 ポディステップ 高木 美里		
16:30	16:30~17:30 ボディアタック 高木 美里			15:50~16:50 ポディステップ 高木 美里															
17:00							16:45~18:45 ボディコンバット 大山 茂樹		16:30~17:30 HIP HOP ともはる			16:30~17:30 ポディステップ 高木 美里					16:30~17:30 ボディパンプ 武島 綾音		
17:30								16:45~18:45 選手クラス									16:15~18:00 選手クラス		
18:00								3コース											
18:30																			
19:00																			
19:30							19:15~20:00 ボディアタック45 高木 美里												
20:00								19:15~20:45 中高生サークル											
20:30								1コース											
21:00																			

水中公園：多目的プール1/3
対象...小学生
親子スイミング：25Mプール2コース
対象...6ヵ月～未就学

休館日

休館日

- プログラム内容・時間・担当インストラクターが予告なく変更になる場合もございますので、予めご了承ください。
- ☺ が記載されているプログラムは、期間券をお持ちでない方も自由にご参加いただけます。