




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

10月9日（月）		スポーツの日
スタジオ		プール
10:30	 NEW 10:30~11:00 TRY!ターキッシュゲットアップ ↑上野 恭慶	<h1 style="writing-mode: vertical-rl; color: blue;">終日フリー利用</h1>
11:00	11:15~11:45 バイパー ↑上野 恭慶	
12:00		
13:00	 ターキッシュ ゲットアップとは…	
14:00	寝転んだ状態から 起きあがる動作。実は 全身の筋肉を使います。	
15:00	その特性を活かした トレーニングです。	
16:00	あなたの眠っている筋肉を 呼び起こしましょう。	
17:00		
18:00		

富良野市中心街活性化センター

ふらっと

〒076-0026

北海道富良野市朝日町2番1号

■営業時間 平日・土曜日/10:00~21:00(最終入場20:30)

日曜日・祝日/10:00~18:00(最終入場17:30)

TEL 0167-22-5050