

# 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

11月3日（金） 文化の日	
スタジオ	プール
<p>10:30</p> <p>☀</p> <p>10:30~11:30 アスリートの トレーニング講座 上野 恭慶</p> <p>☺</p>	<p>文化の日にちなみ、アスリートには何が必要なのか。私、上野がトレーニング講座を開催いたします。機能解剖学から動きやすさを習得しましょう。動きやすい服装・上靴持参でご参加ください。</p> 
<p>11:00</p> <p>11:45~12:15 バイパー 上野 恭慶</p> <p>☺</p>	
<p>13:00</p> <p>バイパーとは。</p> <p>作業動作を活用した動きで正しい体幹の使い方を誘導し、動きやすい体をつくります。</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>水中でもバイパーを使ってみよう！</p> <p>初登場のプログラムです。水圧・水流を使って効果的にエクササイズを行います。</p> 	<p>↓スイマーへの第一歩。</p> <p>誰もが通る道です。お気軽にご参加ください。</p> <p>15:00~15:45 顔を浸けられない大人の為の水泳講座 平間 沙織</p> <p>☺</p> <p><b>NEW</b> 16:00~16:30 アクアバイパー ↑上野 恭慶</p> <p>☺</p>

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)