

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23日（木・祝日） 勤労感謝の日	
スタジオ	プール
10:30 😊 10:30~11:00 秘めトシ 上野 恭慶 ↗	<p>身体を動かしたのんびりお風呂に浸かりませんか？ コンディショニング中心のプログラムで日頃の疲れもすっきりリフレッシュ どなたも参加無料なので、お友達を誘って、この機会にふらっとへご来館ください。</p>
11:00 😊 11:15~11:45 大人の脳トシ 上野 恭慶・清水 衣世 ↗	
11:30 😊 12:00~12:30 ストレッチポール 上野 恭慶・滝口 育斗 ↗	
12:00 😊 12:30~13:00 フルDEすっきりアクア 清水 衣世・岩城 磨代 ↗	
12:30	13:00~13:30 😊 14:00~14:30 踏み台シェイプライト 岩城 磨代・高木 美里 ❤️
13:00	<h2 style="color: red;">お風呂 無料</h2>
13:30	
14:00	
14:30	😊 15:45~16:15 フルDEウォーキング 岩城 磨代・清水 衣世 ↗
15:00 😊 14:45~15:15 ボディバランス30 上野 恭慶 ↗	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	

お風呂のほか、プール・マシンジム・スタジオ/プールプログラムも全てご参加いただけます。必要に応じて、トレーニングウエア・シューズ・水着をご持参ください。
なお、お風呂にはシャンプー等の備え付けはございません。