

# 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 2024年4月27日(土)～5月7日(火)

営業時間	4月27日(土)		4月28日(日)		4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(月)		5月7日(火)		
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:30	10:30~11:00 歩き方教室 滝口 育斗	10:30~11:30 ベビースイミング	10:30~11:00 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里		10:30~11:00 ストレッチポール 高田 大誠		10:30~11:00 不調改善ストレッチ 猫宮 愛理		10:30~11:00 不調改善ストレッチ 猫宮 愛理	10:30~10:50 肩の柔軟	10:30~11:30 やさしいハタヨガ	10:30~11:30 HIPHOP	10:30~10:50 肩の柔軟	10:30~11:00 スイングストレッチ 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:30~11:00 レスミルスコア 平間 沙織	10:00~14:00 市民水泳記録会
11:00																							
11:30	11:15~11:45 ストレッチポール 滝口 育斗	*多目的プール	11:15~11:45 レスミルスコア 平間 沙織		11:15~11:45 スイングストレッチ 平間 沙織		11:15~12:15 ボディバランス60 新居 仁美		11:15~12:15 ボディバランス60 新居 仁美	11:45~12:15 歩き方教室 滝口 育斗	11:45~12:15 ヘルチャーさど	11:45~12:15 ボディステップ30 高木 美里	11:15~11:45 歩き方教室 滝口 育斗										
12:00																							
12:30																							
13:00																							
13:30																							
14:00																							
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							

休館日

休館日

**BODYPUMP  
NEW INSTRUCTOR  
IKUTO TAKIGUCHI  
May.2nd  
coming soooooon**

スイングストレッチは  
有料プログラムとなります。  
定員8名  
参加料 200円  
(フロントにて入金)  
対象：高校生以上

申込要  
800円

申込要  
550円

10:00~14:00  
富良野市民水泳記録会  
開催のためプールはご利用  
いただけません。  
ご利用のお客様は  
14:00以降にご来館  
ください。

マスターススイムはじまります★  
4泳法泳げるようになった方にオススメ！  
プル・キック・スイムなどの練習を行い  
泳力・体力を向上させ持久力の強化も期待できます。  
練習メニュー提供、タイムの測定も行い  
本格的なトレーニングを行うことも可能です。  
みなさまのチャレンジお待ちしております。

フィン・パドル・シュノーケルの利用も可能です。  
ご用意はありませんので、希望者はご持参ください。

- 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。