

時間	24日(水)	25日(木)	26日(金)
6:00-8:00	ラジオ体操1 (雨天時:25日(木)) 6:30-7:00 図書館前・健康プラザ前・ 西コミ・東めむろコミセン		
9:00-10:00		町内ウォーキング(東めむろコース) 9:00-11:00 集合:芽室駅前	
10:00-12:00	初めてマシンでトレーニング(予約必須) 10:00-11:00 トレーニングセンター		
12:00-13:00		Q-Ren骨盤体操(予約必須) 12:00-12:45 トレーニングセンター(スタジオ)	リラックスヨガ(予約必須) 12:00-12:45 トレーニングセンター(スタジオ)
13:00-14:00	① やさしいピラティス(予約必須) 13:00-13:45 トレーニングセンター(スタジオ) ② テニボン(用品貸し出しあり!) 13:00-15:00 総合体育館(第1競技場)	フロアカーリング 13:30-15:30 総合体育館(第2競技場)	① 健康いきいき体操(予約必須) 13:00-13:45 トレーニングセンター(スタジオ) (用品貸し出しあり!) ② テニボン 13:00-15:00 総合体育館(第1競技場)
14:00-15:00	からだらくらく体操(予約必須) 14:00-14:45 トレーニングセンター(スタジオ)	親子バルシューレ教室 14:00-15:30 総合体育館(第1競技場)	① Q-Ren骨盤体操(予約必須) 14:00-14:45 トレーニングセンター(スタジオ)
15:00-16:00	脳トレ&ふまねっと 15:00-16:00 総合体育館(第2競技場)		② CLUB SOTAI パークゴルフ体験 14:00-15:00 芽室公園運動広場パークゴルフ場 ③ モルック体験 14:00-15:30 健康プラザ
16:00-17:00		サッカー教室(対象:年中~小学2年生) 16:00-17:30 健康プラザ	②,③用品貸し出しあり!
17:00-18:00	ゆるっと ラン&ウォーク 17:30-18:30 あいあい公園		ラジオ体操2(雨天時:中央公民館) 17:00-17:30 芽室町本通交差点
18:00-19:00			ライフキネティック(対象:18歳以上) 18:00-19:00 トレーニングセンター(スタジオ)
19:00-20:00	ゲートボール体験会(用品貸し出しあり!) 19:00-20:30 健康プラザ		
20:00-22:00		背骨コンディショニング(予約必須) 20:00-20:45 トレーニングセンター(スタジオ)	(予約必須)について!! ・24日(水)、26日(金)の定員は5名 ・25日(木)の定員は10名 ・SwiSwiめむろ(0155-62-6116)まで!

すべての実施事業参加無料!