

# 4月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>4月3日より受付スタート!!</b> <b>第33回 こまつクロスカントリー</b> <b>6月4日(日)開催! 参加者募集中★</b>						レッスンプログラム変更 1
ウェーブストレッチ体験会 10:40~11:10 2	レスミルズプログラム 新曲スタート! 登録制水泳スクール 体験会(中級) 11:00~12:00 3	登録制水泳スクール 体験会(中級) 14:00~15:00 ウェーブストレッチ体験会 13:00~13:30 コアウェーブ体験会 18:45~19:15 4	登録制水泳スクール 体験会(初級) 11:00~12:00 コアウェーブ体験会 15:00~15:30 5		登録制水泳スクール 体験会(初級) 14:00~15:00 7	さわやかウォーキング 7:30~9:00 アウトドアヨガ 9:00~9:30 8
ウェーブストレッチ体験会 10:40~11:10 9	登録制水泳スクール スタート(中級) 11:00~12:00 TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00 10	登録制水泳スクール スタート(中級) 14:00~15:00 ウェーブストレッチ体験会 13:00~13:30 コアウェーブ体験会 18:45~19:15 11	登録制水泳スクール スタート(初級) 11:00~12:00 コアウェーブ体験会 15:00~15:30 12		登録制水泳スクール スタート(初級) 14:00~15:00 14	デュークスウォーク 10:00~11:30 15
16	17	18	健康プチ講和 「動的ストレッチの効果 とフォレスト活用法!」 19:40~20:00 19	健康プチ講和 「動的ストレッチの効果 とフォレスト活用法!」 11:00~11:20 20	21	休館日 22
休館日 23	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00 24	25	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15 26	27	28	昭和の日 29
30	<b>8日(土) さわやかウォーキング</b> 特別イベント アウトドアヨガ 木場潟公園北園地にお集まりください♪			健康プチ講和 「動的ストレッチの効果とフォレスト活用法」 19日(水)19:40~20:00 20日(木)11:00~11:20 [担当] 中村 亮太 [場所] アリーナ		

※詳細は館内掲示をご覧ください。