



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|----|----|----|----------------------|--------------|---------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 17:00まで | 3 | 4 | 5 | 6 休館日 | 7 濱トレーナー | 8 |
| 9 17:00まで | 10 | 11 | 12 | 13 休館日 | 14 濱トレーナー | 15 |
| 16 17:00まで | 17 | 18 | 19 | 20 休館日 | 21 濱トレーナー | 22 |
| 23/30 17:00まで | 24 | 25 | 26 | 27 休館日 | 28 濱トレーナー | 29 17:00まで |

★営業時間★

平日 土曜
10:00～21:00

日 祝
10:00～17:00

★プール教室案内★

| | |
|--|--|
|  どんぐり北広島 濱トレーナー | あなたに合ったメニューを 作成します!! 金曜日 17時～21時 1回指導料 2,000円 |
|  ふみふみ アディウ | 水曜日 19:00～19:45 対 象 一般(18歳以上) |

4月千代田運動公園情報

●みんなで一緒に水中ウォーキング●

水中ウォーキングってどんな風にやればいいのか分からない...という方々に朗報です！月・水・金曜日の14:00から10分間、水中ウォーキングのショートプログラムを行います。水を踏みつける動作なので、横波の影響が少なく、筋肉量の少ない方、身長が低い方にもオススメです！
参加費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております！

