



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！