【このはな倶楽部】 2026年11月

ストレス解消・定期的に運動ができない、どんな運動をすればいいのかなどでお悩みの方
どうぞお気軽にご参加ください。

（税込）

実施日	曜日	時間	種目	実施場所	定員	参加費
3日・17日	火	9:45～10:30	筋トレ基礎＆ 有酸素運動	第2 体育場	20名	510円
10日・24日	火	9:45～10:30	からだ コンディショニング	第2 体育場	20名	510円
4日・11日・18日・25日	水	10:00～10:45	リズム体操	多目的室	20名	510円
4日・11日・18日・25日	水	11:00～11:45	ヨガ＆ピラティス	多目的室	20名	510円
13日・27日	金	10:45～11:30	骨盤メンテナンス	第2 体育場	35名	510円
20日	金	10:45～11:30	美ウォーク	第2 体育場	35名	510円

※筋トレ基礎＆有酸素運動、カラダコンディショニング、リズム体操は上履きをご準備ください。
※筋トレ基礎＆有酸素運動、カラダコンディショニング、骨盤メンテナンスはフェイスタオルをご準備ください。
※美ウォークは基本裸足で行いますが、上履きを履いて受講されても問題ありませんので必要な方はご準備ください。
※骨盤メンテナンス、美ウォーク、ヨガ＆ピラティスは上履きは使いませんが館内を歩かれる際、必要な方は上履きやスリッパをご準備ください。
※都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【開放DAY】 2026年11月

実施日	7日・21日(土)卓球　/　14日・28日(土)バドミントン		
時間 （開始時間10分前にお集まりください。）	1回目	9:45～11:15	（抽選　9:35～）
	2回目	11:15～12:45	（抽選　11:05～）
	3回目	12:45～14:15	（抽選　12:35～）
種目	卓球	第2体育場　6台	※枠を超える場合は抽選となります。
	バドミントン	第1体育場　4コート	※枠を超える場合は抽選となります。
レンタル （無料）	ピン球・シャトル・ラケット（数に限りがございます。お持ちの方はご持参ください。）		
料金	大人（高校生以上）	200円（税込）	
	こども（小学生以上）	100円（税込）	
	幼児（小学生未満）	無料	

※館内シューズを必ずご準備ください。（貸出シューズはございません。）