フィットネス　オータムフェスタタイムスケジュール

嬬恋会館

	3階 大ホール	1階　老人娯楽室	1階ロビー	駐車場	
9					
10			10：00～12：00 体成分/体力測定会 ㈱ルネサンス 第一生命保険株式会社 ・体成分測定 ・握力測定 ・座位体前屈 ・イス立ち座りテスト ・片足閉眼立ち ・血管年齢測定 ・脳体操タブレット	10：00～16：00 ヴァーチャル トレッキング	10：00～15：00 フードコート ※フードコートの各店舗商品が無くなり次第終了となります。
11	10:30～11:30 クラシックバレエ クラシックバレエクラブ	10:30～11:10 脳活エクササイズ 本谷美加子			
12	11:45～12:30 フラメンコ エル・ヴィエント	11:25～12:05 伝統的インドヨガ 本谷美加子			
13	12:50～13:50 クラシックバレエ クラシックバレエクラブ	12:20～13:00 健康ヨガ 本谷美加子	13：00～15：00 体成分/体力測定会 ㈱ルネサンス 第一生命保険株式会社 ・体成分測定 ・握力測定 ・座位体前屈 ・イス立ち座りテスト ・片足閉眼立ち ・血管年齢測定 ・脳体操タブレット		
14	14:10～14:40 空手 大島貢徳	13:20～14:00 フローヨガ 大八木ゆかり			
15	14:40～15:10 キックボクシング 大島貢徳	14:20～15:10 フラダンス フラ・プルメリア嬬恋			
16	15:30～16:00 男のガチトレ ダイエット 16:20～16:50 Group Fight30 大八木孝宣	15:30～16:00 ピフィラティスTM 大八木ゆかり	15:00～17:00 メディカルチェック ゴルフ 宮崎翔太		
17	17:00～17:30 Group Centergy30 大八木ゆかり				

東部小学校

	校　庭		体育館
9	9:00～10:00 ゲートボール 【スポーツ協会】 ゲートボール部	9:00～10:00 グランドゴルフ	
10			
11	10:00～13:00 キックターゲット ザスパクサツ群馬	10:00～13:00 ストラックアウト ターゲットバードゴルフ モルック 【文化祭種目】 輪投げ 玉入れ 綱引き ゲートくぐり	10:30～11:30 卓球 嬬恋こまくさクラブ
12			11:50～12:50 バスケットボール 3×3 大八木ゆかり
13			
14			
15			

ご案内

・集めたスタンプ数に応じて宝釣りにチャレンジ出来ます。
・各イベントは都合により変更になる場合もございますので予めご了承ください。
・プログラムは当日その場で体験で参加いただけます。※見学のみでも可
・各プログラムは定員に達し次第受付終了とさせていただきます。
・飲食ブースの商品は無くなり次第終了となります。
・飲食お持ち帰り用の容器はご用意しておりません。
・ゴミは所定の場所へ捨ててください。
・嬬恋会館内での食事はご遠慮ください。
・コロナウイルス感染防止の為、出来るだけ密集をさけて食事いただくようご協力をお願いいたします。
・雨天の場合、屋外のプログラムは体育館に会場を変更して実施いたします。