

NEWYearフェスティバル プログラムスケジュール

2025年1月14日(火)～1月19日(日)

1/14火曜日	1/15水曜日	1/16木曜日	1/17金曜日	1/18土曜日	1/19日曜日
<p>通常プログラム (レッスン)も 実施します!!!</p> 	<p>10:00～11:30 研修室 水泳テーブルトーク (平泳ぎ) <small>※プールでの指導ではありません</small> 講師：平野</p>		<p>10:00～11:30 研修室 水泳テーブルトーク (クロール) <small>※プールでの指導ではありません</small> 講師：平野</p>	<p>10:00 S 18:00 宿泊棟 ロビー ミサンガづくり</p> 	<p>10:00 S 18:00 宿泊棟 ロビー ミサンガづくり</p> 
	<p>13:00～13:45 スタジオ1階 お顔ヨガ 講師：大和田</p>		<p>12:00～12:45 スタジオ1階 FITNESS養生気功 講師：村田</p> 		
<p>14:00～16:00 スタジオ1階 ヒマラヤンシンキングボールヨガ 講師：梅沢</p>	<p>13:45～14:30 スタジオ1階 体力測定 (無料)</p> 	<p>14:00～16:00 スタジオ1階 体力測定 (無料)</p>	<p>14:00～16:00 スタジオ1階 体力測定 (無料)</p> 		
<p>体力測定のメニュー</p> <p>①長座体前屈 (柔軟性) ②反復横跳び (敏捷性) ③上体起こし (筋持久力) ④立ち幅跳び (跳躍力) ⑤握力 (筋力) ⑥開眼片足立ち (バランス) ⑦10M障害物歩行 (歩行能力) ※年齢により実施種目が異なります</p> 					
	<p>19:30～21:00 研修室 水泳テーブルトーク (背泳ぎ) <small>※プールでの指導ではありません</small> 講師：平野</p>	<p>★ミサンガづくり以外は予約制となります。 ★当日空きがあればご参加いただけます。※予約されている方が優先となります。 ★プログラムに参加される際、スタッフがリストバンドを確認させていただきます。 ★プログラムの内容は裏面をご覧ください。</p>			
			<p>18:00～19:30 研修室 水泳テーブルトーク (バタフライ) <small>※プールでの指導ではありません</small> 講師：平野</p>		<p>楽しいプログラムがたくさんみなさまのご参加をおまちしています!</p> <p>※予約等の詳細につきましてはスタッフにお尋ねください。</p> 

