

時間	体育館A	体育館B	アクティブ スペース	アクティブ デッキ (室外)	リハビリ テーションルーム	ミーティング ルーム	アクティブ グラス (室外)	フロンティア アベニュー (室外)
11:00 -	開会式 (体育館)							
11:30- 12:15	1 HOOPBOON (高校生-シニア) 30名	2 リズムトレーニング (小学生) 30名	3 ボディ ファイティング (小学生-シニア) 20名	4 R&Bダンス入門 (小学生-シニア) 15名	5 ボディー カウンセリング (全年齢) 10名	準備中	6 親子で アウトドアヨガ (全年齢) 15組	7 ウォーキング法 (小学生-シニア) 20名
12:30- 13:15	8 フィットネス (小学生-シニア) 30名	9 リズムトレーニング (小学生) 30名	10 KAZE® (小学生-シニア) 20名	11 社交ダンス入門 (小学生-シニア) 14名	12 ボディー カウンセリング (全年齢) 10名	準備中	フリー スペース	13 ウォーキング法 (小学生-シニア) 20名
Refresh Time (45min)								
14:00- 14:45	14 HOOPBOON (高校生-シニア) 30名	15 ウォーキング法 (小学生-シニア) 30名	16 ボディ ファイティング (小学生-シニア) 20名	17 R&Bダンス入門 (小学生-シニア) 15名	18 ボディー カウンセリング (全年齢) 10名	19 ロコモ度 測定 (成人) 10名	20 親子で アウトドアヨガ (全年齢) 15組	21 ウォーキング法 (小学生-シニア) 20名
15:00- 15:45	22 フィットネス (小学生-シニア) 30名	23 ウォーキング法 (小学生-シニア) 30名	24 KAZE® (小学生-シニア) 20名	25 社交ダンス入門 (小学生-シニア) 14名	26 ボディー カウンセリング (全年齢) 10名	27 ロコモ度 測定 (成人) 10名	フリー スペース	28 ウォーキング法 (小学生-シニア) 20名