

— 各プログラムのご予約はQRコードから —

《おとな向け》

ファイブM・店舗内

腰痛予防・改善体操

ストレッチと筋トレを組み合わせた腰痛予防・改善体操  
●10:15～10:45



定員15人

コンフィアアリーナ・店舗内

卓球台30分無料レンタル

公式コートで自主練習ができる!  
※中学生未満のおこさまは保護者同伴となります。  
●10:00～16:00 室内用シューズ(黒い靴底不可)要持参

事前予約なし

ピノス・Aエリア

リフレッシュヨガ

日頃の疲れをリフレッシュするヨガ  
●11:15～12:00 **マット要持参**



定員10人

yoga room tula・Aエリア

ヴィンヤサヨガ

呼吸に合わせて動き、全身がストレッチできるヨガ  
●13:00～14:00 **マット要持参**



定員8人

JEUGIA・Aエリア

かんたんヨガ

初心者向けのヨガ  
●14:30～15:30 **マット要持参**

予約は下記※1  
定員8人

JEUGIA・Bエリア

かんたんヨガ

初心者向けのヨガ  
●13:00～14:00

予約は下記※1  
定員10人

ピノス・Bエリア

おとなの体力測定

おとなになって初めての体力測定  
所用時間:10分程度  
●10:00～12:45 この時間内に随時受付しています。

事前予約なし

ピノス・Bエリア

脳と筋力のトレーニング

脳の活性化を図る簡単トレーニング  
●13:00～14:00

事前予約なし  
定員14人

サイクルベースあさひ・Aエリア

スポーツEバイク試乗会

最新スポーツバイクに乗ってみよう!  
●10:00～16:00 **身分証明書要持参**

事前予約なし  
定員10人

《こども向け》

ファイブM・店舗内

姿勢・体幹トレーニング

体幹を鍛えて、身体能力向上。  
●11:00～11:30 (対象:小3～中3)



定員10人

ファイブM・店舗内

体操教室 無料開放 (年代別参加)

トランポリンや鉄棒で遊ぼう!  
●12:00～12:20 対象:2才(2019.4.2生まれ～年少)  
●12:30～12:50 対象:年少～2年  
●13:00～13:20 対象:年少～2年  
●13:30～13:50 対象:1年～6年



定員各10人

JEUGIA・Bエリア

チアダンス

チアダンスミニ発表会と体験会  
●10:00～10:50

予約は下記※1  
定員8人

JEUGIA・Bエリア

バレエ

バレエミニ発表会と体験会  
●11:00～12:00

予約は下記※1  
定員5人程度

JEUGIA・Bエリア

テコンドー

テコンドーミニ発表会と体験会  
●14:30～15:30

予約は下記※1  
定員10人

ピノス・多目的スペース

かけっこ教室

速く走るためのコツが学べる。  
●10:00～11:00 対象:年長～小3まで  
●13:00～14:00 対象:小学4年以上  
準備物:汚れても良いバスタオル



定員各20人

《おやこ向け》

SAMPOMICHIYOGA・Aエリア

ママ&ベビーのヨガ

赤ちゃんとママのためのヨガ  
●10:00～10:40 対象:生後3ヶ月～2歳半頃



定員8人

らくさいライフスタイル・多目的スペース

モルック大会 ※2

午前は個人戦①、午後はチーム戦②で優勝を競おう!  
●①10:30～②13:30～  
●参加費:500円/1人 18歳以下は無料参加できます。



※2

飲食エリア・Cエリア

飲料販売、わらびもち販売、キッチンカー、飲食スペース

●10:00～16:00

事前予約なし

※1 かんたんヨガ、チアダンス、バレエ、テコンドーのご予約は ●電話:075-392-7661 ●メール:h-rakusaiguchi@jeugia.co.jp

※2 モルックとは、「モルック」と言われる木の棒を投げ、地面に立てた「スキttl」という複数のピンを倒して獲得した点数を競うスポーツです。