

|       | 《Aエリア》                                      | 《Bエリア》                     | 《Cエリア》   | 《多目的スペース》                           | 《ファイブM》  | 《コンフィアリーナ》                  |
|-------|---|----------------------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------------|
| 10:00 | ママ＆ベビーのヨガ<br>10:00～10:40<br>(対象:生後3ヶ月～2才半頃) |                            |  |                                     | 腰痛予防・改善体操<br>10:15～10:45   |                             |
| 11:00 | リフレッシュヨガ<br>11:15～12:00                     | おとなの体力測定<br>10:00～12:45    |  |                                     | 姿勢・体幹トレーニング<br>11:00～11:30<br>(対象:小3～中3)   |                             |
| 12:00 |   |                            |  |                                     | 体操教室 無料開放<br>12:00～12:20 (対象:2才)<br>12:30～12:50 (対象:年少～小2)<br>13:00～13:20 (対象:年少～小2)<br>13:30～13:50 (対象:小1～小6) |                             |
| 13:00 | スポーツEバイク試乗会<br>10:00～16:00                  | 脳と筋力のトレーニング<br>13:00～14:00 | 飲料販売<br>わらびもち販売<br>キッチンカー<br>飲食スペース<br>10:00～16:00 | かけっこ教室<br>10:00～11:00<br>(対象:年長～小3) |  | 卓球台30分無料レンタル<br>10:00～16:00 |
| 14:00 | ワインヤサヨガ<br>13:00～14:00                      | かんたんヨガ<br>13:00～14:00      |  | かけっこ教室<br>13:00～14:00<br>(対象:小4以上)  |  |                             |
| 15:00 | かんたんヨガ<br>14:30～15:30                       | テコンドー<br>14:30～15:30       |  | モルック大会 個人戦<br>10:30～                |  |                             |
| 16:00 |   |                            |  | モルック大会 チーム戦<br>13:30～               |  |                             |