

# アドヴァンス岩出 15周年祭 スケジュール 大人

## スケジュール表

**当日、大抽選会あります!! 14:00~15:00**  
**抽選券配布&投票は9:30~13:00まで**

OPEN 9:30  
 CLOSE 19:00  
 マシンジムは通常通り営業

	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	宿題の部屋	受付前	野外イベント	出店	
9:30								
10:00	<b>大人の方の大運動会</b> 10:00~11:30 定員50名	筋脈リリースヨガ 井田 真美 10:00~10:45 定員20名	ストレッチ 根来 紀子 10:00~10:45 定員15名	玄関を出て 正面の建物です!	マッサージ1部 10:00~11:40 奥村コーチ (フロントスタッフ) 定員5名			
10:30		フェイスリフティング&リラクゼーション 井田 真美 11:00~11:45 定員20名	ピラティス 根来 紀子 11:00~11:45 定員15名					
11:00		全国選手デモ 11:45~12:15	エアロ 岩城 未緒 12:00~12:30 定員25名					
11:30								
12:00					マッサージ2部 12:00~13:40 奥村コーチ (フロントスタッフ) 定員5名			
12:30								
13:00	<b>自由遊泳時間</b> 12:30~15:30 1レーン...ウォーキング 2, 3レーン...スイム	ダンス発表会 13:00~14:00	悪天の場合のコチラ			ダンス発表会 13:00~14:00		
13:30		スタッフお楽しみ会 & 大抽選会 14:00~15:00				スタッフお楽しみ会 & 大抽選会 14:00~15:00	あったか〜い コーヒー 緑茶 味噌汁 各200杯限定 無料配布 お一人様1杯まで キッチンカーも来ます!!	
14:00								
14:30								
15:00				玉井コーチの物作り体験 1部 15:00~15:30				
15:30		ZUMBA 室川 佐代子 15:30~16:15 定員25名	トップライド 石井 15:30~16:00 定員15名		玉井コーチの物作り体験 2部 15:45~16:15			
16:00	<b>ナイトアクアピクス</b> 16:15~16:45 定員50名							
16:30		ボディアタック 殿最 16:30~17:00 定員25名	しっかりパワーヨガ 室川 佐代子 16:30~17:15 定員15名					
17:00	<b>ナイトプール</b> 17:00~18:30 定員85名	ボディコンバット 古谷 17:15~17:45 定員25名						
17:30								
18:00								
18:30						赤色は事前申込が 必要となります		

有料