

# 謙武祭 イベント日程表

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
上越の間		オープニング 藤尾流舞踏会	ラウンドフィットネス体験 Vitality (終日)										
大道場			エア遊具 缶バッチ作り・ぬりえ (終日)										
			武道体験会 (1時間)										
ランニング コース			ノルディック ウォーキング 体験 (30分)										
小道場 (畳)			ヨガ体験 (30分)		親子うんどう 体験 (30分)		三遊亭白鳥 独演会 受付	三遊亭白鳥 独演会					
研修室			ソフトエアロ 体験 (30分)			江崎グリコ(株)講師による 栄養&サプリメントセミナー							
会議室			健康体操 体験 (30分)		Fighting Fit 体験 (30分)								
多目的室			生け花体験 第1部 (1時間) ※要予約			生け花体験 第2部 (1時間) ※要予約							

イベント  
終了



★ 手作り缶バッチ ★  
2個 100円



★ ぬりえ ★



★ エア遊具 ★  
大きなすべり台!!

