

1月



総合西市民プール レッスン予定表

～気軽に参加！手軽にトレーニング！そして身軽になりましょう！～

- ★参加料 フロアストレッチ&エクササイズ 400円
アクアウォーク&エクササイズ 400円
ワンポ水泳(初級・中級)施設使用料にて参加
(冬期一般料金)390円※券売機にて購入下さい。
- ★持参物 (フロア) 動きやすい服装、室内シューズ
(アクア) 水着、水帽、ロッカー代30円

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日	休館日		フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30) 水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
7	8	9	10	11	12	13
※大会開催	※祝日はレッスンを お休みします	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30) 水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
14	15	16	17	18	19	20
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)			※大会開催
21	22	23	24	25	26	27
※大会開催	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	休館日	点検日 (休館日)			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30) 水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
28	29	30	31	<p>(お知らせ) 年始は1月5日(金)より営業いたします。</p>		
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	休館日				

★フロアストレッチ&エクササイズ ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行います。

★水泳(初級)クロール25m完泳を目指します。(中級)各種泳法の上達を目指します。

★アクアウォーク&エクササイズ 水中での筋力トレーニングやレクリエーション、水中ウォーキングを行います。

注) 予定を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

福岡市立総合西市民プール tel(092)885-0124