



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
 ワンポイント水泳(初級・中級)施設使用料にて参加
 (夏期一般料金)320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
<p>アクアウォーク&エクササイズ→9月6日より再開！！ ワンポイントレッスン水泳→9月9日より再開！！</p>					1	2
						※大会開催
3	4	5	6	7	8	9
※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	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)
10	11	12	13	14	15	16
※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	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)
17	18	19	20	21	22	23
	※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)			※祝日はレッスンを お休みします
24	25	26	27	28	29	30
	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)

★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。