

10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
- ★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>10/9 (祝月) 体育の日は無料開放日です。 ぜひ、ご来場ください！！ (ロッカー代30円のみ必要)</p>				<p>メインプールの使用を一時休止致します。 清掃、保守点検の為、10月7日(土)～11月2日(木)は使用を 休止します。そのため、プール内レッスンを休止いたします。 なお、メインプール以外にご利用いただけます。</p>		
1	2	3	4	5	6	7
	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)
8	9	10	11	12	13	14
	フロアストレッチ&エクササイズ 体験会 (10:00～11:00) ※事前申し込みが必要です。 詳しくは職員までお尋ね下さい。	休館日	※水抜きのため、 お休みします			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30)
15	16	17	18	19	20	21
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	※水抜きのため、 お休みします			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30)
22	23	24	25	26	27	28
	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)
29	30	31				
	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。

★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