

11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 1	木 2	金 3	土 4
<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、11月2日(木)まで使用を 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、メインプール以外はご利用いただけます。</p>			※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) 水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
5	6	7	8	9	10	11
※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)			※大会開催
12	13	14	15	16	17	18
※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)
19	20	21	22	23	24	25
※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)	※大会開催		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)
26	27	28	29	30	<p>(お知らせ) 11月よりプール料金が冬期料金と なります。</p>	
	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 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