

12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
 ワンポイント水泳(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
 <p>(お知らせ) ①12/27(水)～1/4(木)は年末年始休館日です。 ②12/2(土)、23(土)はワンポイントレッスン水泳を休止します。 ③12/23(土)、25日(月)はフロアストレッチ&エクササイズを休止します。</p>					1	2
						フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30)
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
	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
※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)		※一部開放大会	※一部開放大会
24	25	26	27	28	29	30
※一部開放大会	※一部開放大会	※一部開放大会	休館日	休館日	休館日	休館日
31	 <p><1月の予定> フロアストレッチ&エクササイズ →1月 6日(土) アクアウォーク&エクササイズ →1月 10日(水) ワンポイントレッスン水泳 →1月 6日(土)から開始！！</p>					
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。