



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 1	金 2	土 3
<p>(お知らせ) 2/21(水)～3/4(日)まで水抜き及び保守点検の為サブプール及び幼児プールを一時閉鎖致します。その為、プール内でのレッスンはお休み致します。</p>						フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30)
4	5	6	7	8	9	10
※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)
11	12	13	14	15	16	17
	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)
18	19	20	21	22	23	24
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	※祝日はレッスンを 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)
25	26	27	28	29	30	31
	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)	※大会準備・練習	※大会開催	※大会開催

★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