

6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
 (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
					1	2 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)
3	4 フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	5 休館日	6 アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)	7	8	9 ※大会開催
10 ※大会開催	11 フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	12 休館日	13 アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)	14	15	16 ※イベント開催
17	18 フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	19 休館日	20 アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)	21	22	23 ※大会開催
24 ※大会開催	25 フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)	26 休館日	27 点検日 (休館日)	28	29	30 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。

福岡市立総合西市民プール tel(092)885-0124