



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
(お知らせ) 7・8月は繁忙期によりプールのレッスンをお休みいたします。 【ワンポイントレッスン】…7、8月はお休みいたします。 ※9月8日より再開。 【アクアウォーク&エクササイズ】…7月18日より、お休みいたします。 ※9月5日より再開。						
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 (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)
15	16	17	18	19	20	21
	※祝日はレッスンを お休みします	休館日			※大会準備	※大会開催
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)			※大会準備	※大会開催	※大会開催
29	30	31				
	フロアストレッチ&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。

★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