

# 10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
 <p><b>10/8 (祝月) 体育の日は無料開放日です。 ぜひ、ご来場ください！！ (ロッカー代30円必要)</b></p>						
	1	2	3	4	5	6
	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) ※市民体育館よりトレーナー巡回 水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
7	8	9	10	11	12	13
	フロアストレッチ&エクササイズ 体験会 (10:00~11:00) (13:30~14:30) ※事前申し込みが必要です。 詳しくは職員までお尋ね下さい。	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00~11:00)			※大会開催
14	15	16	17	18	19	20
※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)
21	22	23	24	25	26	27
	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)			水泳初級(16:00~17:00) 水泳中級(17:00~18:00)
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	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。