

11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
 (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 |
|---|----------------------------------|-----|---------------------------------|--------|--------|--|
| (お知らせ) 11月よりプール料金が冬期料金となります! | | | | | | ※祝日はレッスンを お休みします |
| 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 |
| ※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) |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | 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) | | | |

★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