



F C G 健康教室 7月 予定表



	朝 10:30～12:00	夜 18:15～19:45
5 (水)	 ソフトバレー (補助競技場)	 ソフトバレー (補助競技場)
1 2 (水)	 卓球 (フェンシング室)	 バドミントン (補助競技場)
1 9 (水)	 ソフトバレー (補助競技場)	 ソフトバレー (補助競技場)
2 6 (水)	 卓球 (フェンシング室)	 卓球 (フェンシング室)

☆準備体操・ストレッチ・ダンスは下記の時間に行っています。

【朝】10:00～11:00 【昼】13:00～14:00

☆水中運動・水泳は下記の時間に7月19日まで行います。

運動 【朝】10:30～11:30 【昼】13:30～14:00

水泳 【昼】14:00～15:00 【夜】19:00～20:00

★ 参加される皆様へのお知らせ ★

①7月の休館日について

通常と異なり、18日(火)が今月は定期点検の為、お休みです。※17日(月)祝日は通常開館。

②水中体操・泳法指導について

26日(水)から8月30日(水)まで、朝・昼・夜全ての時間帯で行われている水中体操・泳法指導がお休みとなります。

ご不明な点などございましたら、スポーツトレーナーまでお尋ね下さい。

