



# 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  
 ワンボ水泳(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	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	※祝日はレッスンを お休みします			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 (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)
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)			※大会開催
21	22	23	24	25	26	27
※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	点検日 (休館日)			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)
28	29	30	31	 <p><b>(お知らせ)</b>  <b>5月よりプール料金が夏期料金になります。</b></p>		
	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。

福岡市立総合西市民プール tel(092)885-0124