



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

★持参物 動きやすい服装、室内シューズ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
						フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30)
6	7	8	9	10	11	12
※大会開催	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)					
13	14	15	16	17	18	19
						フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30)
20	21	22	23	24	25	26
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)		※大会開催			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30~14:30)
27	28	29	30	31		
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00~11:00)				(お知らせ) 夏休み期間中は繁忙期により プールのレッスンをお休みいたします。	

★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。

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