



# F C G 健康教室 10月 予定表



	朝 10:30 ~ 12:00	夜 18:15 ~ 19:45
4 (水)	卓球 (フェンシング)	
11 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	
18 (水)	卓球 (補助競技場)	
25 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	バドミントン (補助競技場)

★ 参加される皆さまへお知らせ ★

**HALLOWEEN**

~10月の休館日について~  
**16日(月)、17日(火)全館休館。**  
**なお、プールは18日(水)まで**  
**お休みとなります!**

ご質問などあれば  
 スポーツトレーナーまで  
 お尋ね下さい!



☆プールでは水中体操と泳法指導を行っています!

水中体操【朝】10:30~11:30【昼】13:30~14:00

水中泳法【昼】14:00~15:00【夜】19:00~20:00

☆準備体操・ストレッチ・ダンスは、  
2階体操室で行っています♪

【朝】10:00~11:00

【昼】13:00~14:00

