



F C G 健康教室

11月

予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
1 (水)	🏐 ソフトバレー (補助競技場)	
8 (水)	11:00スタート! 『腹筋』 トレーニング (体操室) 	🏓 卓球 (フェンシング)
15 (水)	🏐 ソフトバレー (補助競技場)	
22 (水)	🏓 卓球 (フェンシング)	
29 (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 ★

今月より、『トレーニング』を行います!

ご自宅でも出来るストレッチや、


簡単な筋力トレーニングを行っていきます

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!

8日、11:00からスタート!

ダンスの後、場所は体操室です☆

☆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

泳法指導【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

