



FCG健康教室 1月 予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
3 (水)	休館日でお休み	
10 (水)	11:00スタート! トレーニング (体操室) テーマは『体幹』 	バドミントン (補助競技場)
17 (水)	卓球 (フェンシング)	ソフトバレー (補助競技場)
24 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	卓球 (補助競技場)
31 (水)	卓球 (フェンシング)	ソフトバレー (補助競技場)

★ 今月のお知らせ ★

あけましておめでとうございます☆
今年もFCG教室をよろしくお祈いします
1~4日は年始休館日、
15日は定期点検日の為お休みです

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

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

