

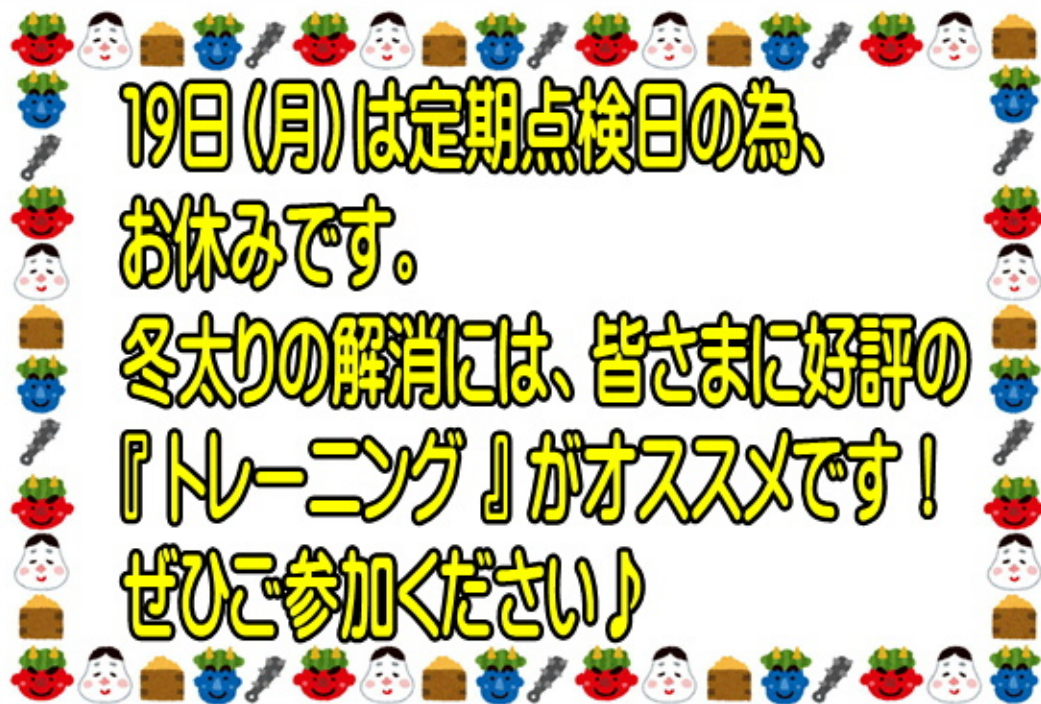


F C G 健康教室 2月 予定表



	朝 10:30 ~ 12:00	夜 18:15 ~ 19:45
7 (水)	 ソフトバレー (補助競技場)	
14 (水)	11:00スタート!  『上半身』 トレーニング (体操室)	 バドミントン (補助競技場)
21 (水)	 ソフトバレー (補助競技場)	 卓球 (フェンシング)
28 (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 ★


 19日(月)は定期点検日の為、お休みです。
 冬太りの解消には、皆さまに好評の『トレーニング』がオススメです！
 ぜひご参加ください！



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