



# F C G 健康教室

# 5月 予定表



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

★ 今月のお知らせ ★

21日(月)・22日(火)

定期点検日の為、  
お休みです。



※プールは23日(水)までお休みです!!



4月から一部、スタート時間を変更します!

体操【昼】は14時から、

水中体操【昼】は14時から、

水泳【昼】は14時30分からスタート!



☆プールでは水中体操と水泳を行っています!

水中体操【朝】10:30~11:30 【昼】14:00~14:30

水泳 【昼】14:30~15:30 【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】14:00~15:00