



F.C.G健康教室 6月 スケジュール



場所 / 時間	朝	昼	夜
体操室	体操 ストレッチ&ダンス 10:00~11:00	体操 ストレッチ&ダンス 14:00~15:00	
体操室 トレーニング 日のみ	トレーニング 《上半身》 11:00~12:00		
フェンシング or補助競技場	実技 10:30~12:00		実技 18:15~19:45
プール	水中体操 10:30~11:30	水中体操 14:00~14:30	水泳 14:30~15:30
			水泳 19:00~20:00



実技(種目)予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
6 (水)	卓球 (フェンシング室)	ソフトバレー (補助競技場)
13 (水)	11:00スタート! 『上半身』トレーニング	バドミントン (補助競技場)
20 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	卓球 (補助競技場)
27 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	ソフトバレー (補助競技場)

【今月のひとこと】

梅雨の時期がやってきます。

湿気が多く、気温の変化も激しいです！

特に脱水症状には注意して下さい

水分を細めにとって楽しく運動をしましょう☆！

【休館日のお知らせ】

6月18日(月)

よろしくお願ひいたします！

