

毎週
水曜日

F.C.G健康教室

7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 19:00~20:00
		水泳 14:30~15:30	



実技(種目)予定表



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

【今月のひとこと】

夏！始まりました！
海・夏祭り・BBQ
など楽しいこと
盛りだくさんですね

これから、どんどん
気温が上がります。

喉が乾いて
いなくても細目に
水分補給を行い、
熱中症・脱水症状
に気を付けましょう
★★★

【休館日のお知らせ】

7月17日(火)

よろしくお願いいたします！

