

毎週
水曜日

F.C.G健康教室 10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 【17日限定】	トレーニング 《自重》 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
3 (水)	卓球 (フェンシング室)	ソフトバレー (補助競技場)
10 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	バドミントン (補助競技場)
17 (水)	11:00スタート! 『自重』トレーニング	卓球 (補助競技場)
24 (水)	卓球 (フェンシング室)	バドミントン (補助競技場)
31 (水)	バドミントン (補助競技場)	ソフトバレー (補助競技場)

【今月のひとこと】

だんだんと肌寒くなって
きましたね!

秋には、食べ物や読
書など「○○の秋」が
たくさんあります☆

もちろんスポーツの
秋でもあるので体育
館でたくさん運動しま
しょう♪

また運動後は風邪を
ひかないようにしっか
り汗を拭きとりましょ
う!!

【休館日のお知らせ】

10月15・16日

※プールは17日までお休みです。

