



# 総合西市民プール レッスン予定表

～気軽に参加！手軽にトレーニング！そして身軽になりましょう！～

★参加料 フロアストレッチ&エクササイズ 400円  
 アクアウォーク&エクササイズ 400円  
 ワンポ水泳(初級・中級)施設使用料にて参加  
 (冬期一般料金)390円※券売機にて購入下さい。  
 ★持参物 (フロア) 動きやすい服装、室内シューズ  
 (アクア) 水着、水帽、ロッカー代30円

日	月	火	水	木	金	土
<b>4月からワンポイントレッスンの時間が変わります!!</b> 初級…17:00～18:00      中級…18:00～19:00						
	1	2	3	4	5	6
		休館日				水泳初級(17:00～18:00) 水泳中級(18:00～19:00)
7	8	9	10	11	12	13
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00～11:00)			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30) 水泳初級(17:00～18:00) 水泳中級(18:00～19:00)
14	15	16	17	18	19	20
※大会開催	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00～11:00)			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30) 水泳初級(17:00～18:00) 水泳中級(18:00～19:00)
21	22	23	24	25	26	27
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	点検日			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30)
28	29	30				<b>5月からは夏期料金になります!</b>
※大会開催	※祝日はレッスンを お休みします					



# 総合西市民プール レッスン予定表

～気軽に参加！手軽にトレーニング！そして身軽になりましょう！～

日	月	火	水	木	金	土
<b>5月からは夏期料金になります!</b>						
			1	2	3	4
						※祝日はレッスンを お休みします
5	6	7	8	9	10	11
	※祝日はレッスンを お休みします	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00～11:00)			
12	13	14	15	16	17	18
※大会開催	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00～11:00)			※大会開催
19	20	21	22	23	24	25
※大会開催	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	点検日 (休館日)			フロアストレッチ&エクササイズ (13:30～14:30) 水泳初級(17:00～18:00) 水泳中級(18:00～19:00)
26	27	28	29	30	31	
	フロアストレッチ&エクササイズ (10:00～11:00)	休館日	アクアウォーク&エクササイズ (10:00～11:00)			

★フロアストレッチ&エクササイズ ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行います。

★アクアウォーク&エクササイズ 水中での筋力トレーニングや水中ウォーキングを行います。

★水泳(初級)クロール25m完泳を目指します。(中級)各種泳法の上達を目指します。

注) 予定を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

福岡市立総合西市民プール tel(092)885-0124