

4月



総合西市民プール レッスン予定表

～運動習慣を身に着けよう♪～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		休館日				
7	8	9	10	11	12	13
	健康運動教室 (10:30～11:30) 「楽しいレクリエーション」	休館日	アクアEX (10:30～11:30)	フロアEX (13:30～14:30) 「ボールを使ったトレ」		
14	15	16	17	18	19	20
※大会開催	健康運動教室 (10:30～11:30) 「自宅でもできる簡単トレ」	休館日	アクアEX (10:30～11:30)	フロアEX (13:30～14:30) 「筋力トレーニング」		
21	22	23	24	25	26	27
※大会開催	健康運動教室 (10:30～11:30) 「歩行トレーニング」	休館日	休館日	フロアEX (13:30～14:30) 「有酸素運動」		
28	29	30	☆参加料: 500円 ☆参加方法: 当日教室開始30分前～10分前(アクアは15分前)より受付を行い、定員を越している場合はその場で抽選 ☆持参品: アクアEX→水着・水帽・ロッカー代30円 フロアEX→動きやすい服装・室内シューズ(必須) 健康運動教室→動きやすい服装・室内シューズ(必須)			
	※大会開催	休館日				



※予定は変更になる場合があります。予めご了承ください。

☆フロアEX……ストレッチや簡単なエクササイズ・トレーニングを行います。(対象:18歳以上)

☆健康運動教室……高齢者を対象にストレッチや簡単なトレーニングなど、健康な身体づくりをお手伝いします。(対象:65歳以上)

☆アクアEX……水の抵抗を利用したウォーキングや筋力トレーニングを行います。(対象:18歳以上)