

# 5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
			アクアEX (10:30～11:30)	フロアEX (13:30～14:30) 「サーキットトレーニング」		
5	6	7	8	9	10	11
	※大会開催	休館日	アクアEX (10:30～11:30)	フロアEX (13:30～14:30) 「ツールトレーニング」		※大会開催
12	13	14	15	16	17	18
※大会開催	健康運動教室 (10:30～11:30) 「簡単筋トレ」	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」		※大会開催
19	20	21	22	23	24	25
※大会開催	健康運動教室 (10:30～11:30) 「体幹を鍛えよう」	休館日	休館日	フロアEX (13:30～14:30) 「有酸素運動」		
26	27	28	29	30	31	
	健康運動教室 (10:30～11:30) 「バランストレーニング」	休館日	アクアEX (10:30～11:30)	フロアEX (13:30～14:30) 「ラダートレーニング」		

※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)