



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
						※大会開催
2	3	4	5	6	7	8
※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) 「体幹トレーニング」		
9	10	11	12	13	14	15
※大会開催	健康運動教室 (10:30~11:30) 「体幹を鍛えよう」	休館日	アクアEX (10:30~11:30)	フロアEX (13:30~14:30) 「上半身トレーニング」		
16	17	18	19	20	21	22
※大会開催	健康運動教室 (10:30~11:30) 「ストレッチ&筋トレ」	休館日	アクアEX (10:30~11:30)	フロアEX (13:30~14:30) 「下半身トレーニング」		※大会開催
23	24	25	26	27	28	29
※大会開催	健康運動教室 (10:30~11:30) 「バランストレーニング」	休館日	休館日	フロアEX (13:30~14:30) 「ツールを使ったトレーニング」		
30						
※大会開催						

※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)