

7月



総合西市民プール レッスン予定表

～夏季繁忙期(7～8月)につき、レッスンはお休みです。～

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
		休館日				※大会開催
7	8	9	10	11	12	13
※大会開催		休館日				
14	15	16	17	18	19	20
		休館日				※大会開催
21	22	23	24	25	26	27
						※大会開催
28	29	30	31			
※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)