

# トレーニングレッスン予定表（2月）

【一般(390円)、65~69歳(190円)、70歳以上(無料)】 ※65歳以上の方につきましては、必ずシルバー手帳をご提示ください。

日	月	火	水	木	金	土
体力測定 2月5日(月) 12:30~13:30 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ちの4種目の測定を行います				1 休館日	2 アクアレッスン	3 ワンポイントレッスン
4	5 ★ワンコインプログラム 体力測定	6	7 フロアレッスン	8 休館日	9 アクアレッスン	10 ワンポイントレッスン
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 フロアレッスン	15 休館日	16 アクアレッスン	17 ワンポイントレッスン
18	19	20	21 点検日	22 休館日	23	24 ワンポイントレッスン
25	26 ★ワンコインプログラム	27	28 フロアレッスン	3/1	3/2	3/3

レッスン名	曜日	時間帯	内容
フロアレッスン	水	10:00~10:45	2階研修室にて、ストレッチや自重でのトレーニングを行います。
アクアレッスン	木	19:15~19:45	歩き方を基本に、水中で様々なエクササイズを行います。 ※こちらは泳法の指導は行っておりません。
	金	14:00~14:30	
ワンポイントレッスン	土	14:30~16:30	専門の先生による、1対1の指導を受けることができます。

レッスンに参加するには・・・？

⇒レッスン当日、ご来館の際に利用券を購入し、受付にて申込用紙に必要事項をご記入下さい♪

★ワンコインプログラム 毎週月曜日 10:00~11:00 2階研修室にて、様々な用具を使ってエクササイズを行います。(参加料500円)