

トレーニングレッスン予定表（5月）

【一般(320円)、65～69歳(160円)、70歳以上(無料)】 ※65歳以上の方につきましては、必ずシルバー手帳等をご提示ください。

日	月	火	水	木	金	土
気軽にたのしく♪「健」スポ体操 5月15日(火) 11:00～11:45 定員10名(先着順)		1	2 フロアレッスン	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 水中運動会
6	7 休館日	8	9 フロアレッスン	10 休館日	11	12 水泳記録会 ワンポイントレッスン
13	14 体力測定	15 「健」スポ体操	16 点検日	17 休館日	18	19 ワンポイントレッスン
20	21 ☆ワンコインプログラム アクアレッスン	22	23 フロアレッスン	24 休館日	25	26 ワンポイントレッスン
27	28 ☆ワンコインプログラム アクアレッスン	29	30	31 休館日	6/1	6/2

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	月	12:00～12:30	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。
	木	19:15～19:45	
	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)