

トレーニングレッスン予定表（10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
9/30	1 ☆ワンコインプログラム	2 臨時休館日	3 点検日	4 休館日	5 臨時休館日	6 ワンポイントレッスン
7	8 体育の日 「体育の日」イベント 10:00～17:00	9	10 フロアレッスン	11 休館日	12 アクアレッスン	13 ワンポイントレッスン
14	15	16 「健」スポ体操	17	18 休館日	19	20 ワンポイントレッスン
21	22 ☆ワンコインプログラム	23	24 フロアレッスン	25 休館日	26 アクアレッスン	27 ワンポイントレッスン
28	29 ☆ワンコインプログラム	30	31 フロアレッスン	「体育の日」のイベント お試しレッスン 10:00～11:00 体力測定 10:00～17:00		

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	金	14:00～14:30	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。
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)