

トレーニングレッスン予定表（3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、必ずシルバー手帳等をご提示ください。】

日	月	火	水	木	金	土
【体力測定】 3月4日（月）13:00～13:30 【水泳記録会】 3月9日（土）14:00～14:30					1 アクアレッスン	2 ワンポイントレッスン
3	4 ☆ワンコインプログラム 体力測定	5	6 フロアレッスン	7 休館日	8 アクアレッスン	9 水泳記録会 ワンポイントレッスン
10	11 ☆ワンコインプログラム	12	13	14 休館日	15 アクアレッスン	16 ワンポイントレッスン
17	18	19	20 点検日	21 春分の日	22 休館日	23 ワンポイントレッスン
24	25 ☆ワンコインプログラム	26	27 フロアレッスン	28 休館日	29	30 ワンポイントレッスン
31						

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)