

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
4/28	4/29	4/30	1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 中学生以下と その保護者を 対象に無料開放	6 振替休日	7	8 フロアレッスン	9 休館日	10 アクアレッスン	11 ワンポイントレッスン
12	13 ★ワンコインプログラム	14	15 点検日	16 休館日	17 アクアレッスン	18 ワンポイントレッスン
19	20 ★ワンコインプログラム	21	22 フロアレッスン	23 休館日	24 アクアレッスン	25 ワンポイントレッスン
26	27 ★ワンコインプログラム	28	29 フロアレッスン	30 休館日	31	6/1

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)