

トレーニングレッスン予定表（6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 6/21（金）14：00～14：30 西日本短期大学の学生によるアクアレッションを行います！			5/29	5/30	5/31	1 ワンポイントレッスン
2	3 ☆ワンコインプログラム	4	5 フロアレッション	6 休館日	7 アクアレッション	8 ワンポイントレッスン
9	10 ☆ワンコインプログラム	11	12 フロアレッション	13 休館日	14 アクアレッション	15 ワンポイントレッスン
16	17 ☆ワンコインプログラム	18	19 点検日	20 休館日	21 「健」スポ体操	22 ワンポイントレッスン
23	24	25	26 フロアレッション	27 休館日	28	29 ワンポイントレッスン
30						ワンポイントレッスン

レッスン名	曜日	時間帯	内容
フロアレッション	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。
アクアレッション	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）