

トレーニングレッスン予定表（9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
1	2 ★ワンコインプログラム	3	4 フロアレッスン	5 休館日	6 アクアレッスン	7 ワンポイントレッスン
8	9 ★ワンコインプログラム	10	11 フロアレッスン	12 休館日	13 アクアレッスン	14 ワンポイントレッスン
15	16 敬老の日	17	18 点検日	19 休館日	20 アクアレッスン	21 ワンポイントレッスン
22	23 秋分の日	24	25 フロアレッスン	26 休館日	27	28 ワンポイントレッスン
29	30 ★ワンコインプログラム	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5

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)