

5月総合西市民プールレッスン予定表

～気軽に参加！手軽にトレーニング！そして身軽になりましょう！～

★参加料 フロアレッスン260円/プールレッスン320円
※券売機にて利用券をご購入ください。

★持参物 (フロア) 動きやすい服装、室内シューズ
(プール) 水着、水帽、ロッカー代30円

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日	アクトレ&水中ウォーク (10:00～10:45)	トレ室レッスン (14:30～15:00)	※祝日はレッスンをお休みします。	※祝日はレッスンをお休みします。
6	7	8	9	10	11	12
	ストレッチ30&軽トレ (11:00～12:00)	休館日	アクトレ&水中ウォーク (10:00～10:45)	トレ室レッスン (14:30～15:00)	トレ室レッスン (10:30～11:00)	ストレッチ30&軽トレ (14:00～15:00)
	アクアビクス (13:30～15:00)				アクトレ&水中ウォーク (13:30～14:15)	
13	14	15	16	17	18	19
※大会開催	ストレッチ30&軽トレ (11:00～12:00)	休館日	アクトレ&水中ウォーク (10:00～10:45)	トレ室レッスン (14:30～15:00)	トレ室レッスン (10:30～11:00)	※大会開催
	アクアビクス (13:30～15:00)				アクトレ&水中ウォーク (13:30～14:15)	
20	21	22	23	24	25	26
※大会開催	ストレッチ30&軽トレ (11:00～12:00)	休館日	点検日 (休館日)	トレ室レッスン (14:30～15:00)	トレ室レッスン (10:30～11:00)	ストレッチ30&軽トレ (14:00～15:00)
27	28	29	30	31	(お知らせ) 5/21～6/15は50mプールの水抜き点検のため、レッスンを一部お休みいたします。	
	ストレッチ30&軽トレ (11:00～12:00)	休館日		トレ室レッスン (14:30～15:00)		

★ストレッチ30&軽トレ 30分程度のストレッチと簡単な筋力トレーニングを行います。

★水泳 (初級)クロール25m完泳を目指します。(中級)各種泳法、スタート・ターンの上達を目指します。

★アクアビクス 音に合わせて水中運動を行います。また、ウォーミングupでは水中ウォーキングも行います。★トレ室レッスン トレーナーがトレーニング室に在室しています。マシン使用法等お気軽にお尋ねください。

★アクトレ&水中ウォーク 水中での筋力トレーニングやレクリエーション、水中ウォーキングを行います。

注) 予定を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

福岡市立総合西市民プール tel(092)885-0124

