



# FCG健康教室 9月 予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
6 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	卓球 (補助競技場)
13 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	
20 (水)	卓球 (フェンシング室)	
27 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	バドミントン (補助競技場)

☆準備体操・ストレッチ・ダンスは、  
2階体操室で行っています。

【朝】10:00~11:00

【昼】13:00~14:00

ご質問などあれば  
スポーツトレーナーまで  
お尋ね下さい！



★ 参加される皆さまへお知らせ ★

## ①9月の休館日について

**9月19日(火)** になります。

※18日(月)は通常通り開館します。  
お間違いのないよう、ご注意ください。

## ②水中体操・ワンポイントレッスンについて

**6日(水)から**、水中体操・泳法指導が再開します！

☆実施時間は以下の通りです。

水中体操 【朝】10:30~11:30 【昼】13:30~14:00

水中泳法 【昼】14:00~15:00 【夜】19:00~20:00