

毎週  
水曜日

# F.C.G健康教室 8月 スケジュール



場所 / 時間	朝	昼	夜
体操室	体操 ストレッチ&ダンス 10:00~11:00	体操 ストレッチ&ダンス 14:00~15:00	
体操室 トレーニング 【21日限定】		トレーニング 《自重》 11:00~12:00	
フェンシング or補助競技場	実技 10:30~12:00		実技 18:15~19:45
プール	<b>お休み</b> ※8月はF.C.Gプールはお休みです。 お間違えの無いようご注意ください！		



## 実技(種目)予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
7 (水)	卓球 (フェンシング室)	ソフトバレー (補助競技場)
14 (水)	<b>F.C.G お休み</b> ※体操もお休みです。	
21 (水)	11:00スタート! 『自重』トレーニング	卓球 (フェンシング室)
28 (水)	ソフトバレー (補助競技場)	バドミントン (補助競技場)

夏休み期間中  
プールのご利用  
について

「水中体操」と  
「水泳」は  
夏休み期間の  
7/24~8/28は  
お休みです。



## 【休館日のお知らせ】

# 8月19日(月)

よろしくお願いたします！

