



総合西市民プール レッスン予定表

～運動習慣を身に着けよう～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------|---|-----|------------------------|---|----|-------|--|
| | | | | | | 1 | |
| | | | | | | ※大会開催 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| ※大会開催 | 健康運動教室 (10:30～11:30) 「簡単筋トレ」 | 休館日 | アクアEX (10:30～11:30) | フロアEX (13:30～14:30) 「体幹トレーニング」 | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| ※大会開催 | 健康運動教室 (10:30～11:30) 「体幹を鍛えよう」 | 休館日 | アクアEX (10:30～11:30) | フロアEX (13:30～14:30) 「上半身トレーニング」 | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| ※大会開催 | 健康運動教室 (10:30～11:30) 「ストレッチ&筋トレ」 | 休館日 | アクアEX (10:30～11:30) | フロアEX (13:30～14:30) 「下半身トレーニング」 | | ※大会開催 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| ※大会開催 | 健康運動教室 (10:30～11:30) 「簡単筋トレ」 | 休館日 | 休館日 | フロアEX (13:30～14:30) 「ツールを使ったトレーニング」 | | | |
| 30 | 31 | | | | | | |
| ※大会開催 | 健康運動教室 (10:30～11:30) 「バランストレーニング」 | | | | | | |

※予定は変更になる場合があります。予めご了承ください。

☆フロアEX……ストレッチや簡単なエクササイズ・トレーニングを行います。(対象:18歳以上)

☆健康運動教室…高齢者を対象にストレッチや簡単なトレーニングなど、健康な身体づくりをお手伝いします。(対象:65歳以上)

☆アクアEX……水の抵抗を利用したウォーキングや筋力トレーニングを行います。(対象:18歳以上)