

# プールレッスン年間カレンダー

松本グリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 TEL0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

(最終入場は20:30まで)

○ → 第1クール  
 ○ → 第2クール  
 ○ → 第3クール  
 ■ → 休館日



4月 (28日)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月 (28日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月 (21日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月 (29日)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月 (31日)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月 (25日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月 (27日)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月 (14日)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月 (24日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月 (26日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月 (25日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月 (29日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



## プールレッスンのご案内

「浮力」「抵抗」「水圧」など、水の特性を生かした、水中で行う有酸素運動です。

健康増進・ストレス解消・体力向上など、多くの効果が期待できます。

また、水中での運動は関節などへの負担も軽減されることから、幅広い年齢層の方が楽しめる運動です！

月	<b>アクアビクス</b>	13:20~14:00	古畑
	アクアミットを使って脂肪燃焼効果アップ。はじめての方でも安心してご参加いただけます。		
水	<b>無料アクアビクス</b>	19:30~20:10	曾山
	ウォーキングを中心にシンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
木	<b>ウォーク&amp;ジョグ</b>	13:20~14:00	百瀬
	水中でのウォーキングやジョギングは腰や膝への負担が軽くなり安全で効果的です。		
金	<b>アクアダンス</b>	10:30~11:10	川上
	音楽を楽しみながら、水中で体を動かしていきます。水の浮力・抵抗を使って脂肪燃焼していきましょう。		
土	<b>無料アクアビクス</b>	19:30~20:10	三沢
	初心者の方からご参加いただけます。シンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
日	<b>アクアビクス</b>	10:30~11:10	遠藤
	音楽や動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かすクラスです。シェイプアップ効果・ストレス解消に効果的です。		

※水曜日 ゆったりスイム・らくらくスイムの開催はありません。

第1クール	500円 (税込)	■期間中のすべてのレッスンに参加 できます。
<b>期間 6/22~7/10</b>		
第2クール	2,090円 (税込)	■期間中のすべてのレッスンに参加 できます。
<b>期間 7/15~11/2</b>		
第3クール	2,090円 (税込)	■期間中のすべてのレッスンに参加 できます。
<b>期間 11/30~3/19</b>		

申し込み：2階総合受付にて