

# 2022年/2023年 プールレッスン年間カレンダー



第1クール ○	第2クール ◇	第3クール △	休館日 ■
------------	------------	------------	----------

2022年/4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

5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				

6月(22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	㉘	㉙	㉚	

7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						

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(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	

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(12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

2023年/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(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	

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
	脂肪燃焼に効果大!! 初めての方でも安心して楽しくご参加いただけます。		
	<b>無料アクアビクス</b>	19:30~20:10	三沢
水	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。		
	<b>アクアエクササイズ</b>	13:20~14:00	古畑
木	アクアビクスを中心にウォーキング、ジョギング、筋トレなど様々なエクササイズで楽しく効果的に健康増進します。		
	<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。		
金	<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。		
	<b>アクアエクササイズ</b>	11:00~11:40	古畑
水中で音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って筋トレやストレッチを行います。シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。初めての方でも大丈夫! 無理なくご参加いただけます。			

◎申し込みは、2階総合受付にて承ります。

第1クール 2,090円(税込)

開催期間： 4/11~7/15

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

第2クール 2,090円(税込)

開催期間： 8/22~12/5

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

第3クール 2,090円(税込)

開催期間： 12/7~3/20

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

松本ク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~PM21:00 (最終入場は、20:30まで)

