2023年/2024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



	2	2023	年/	4 F		
Ħ	月	火	水	木	金	±
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	⊜	11	12	(13)	(1	15
16	€	18	19	20	<u></u>	22
23	(25	26)	27)	(8)	29
30						

			5 月			
B	月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	\odot	2	13
14	15	16	17)	18	(2)	20
21	22	23	24)	25)	26)	27
28	29	30	(31)			
	_					

			6 月			
B	月	火	水	木	₩	±
				\odot	(3
4	G)	6	\bigcirc	(8)	۱	10
11	12	13	14	15	16	17
18	(19)	20	21)	22	(23)	24
25	26)	27	28	29	30	
			<u> </u>	<u> </u>	ک	

7月										
Ħ	月	火	水	木	睁	±				
						1				
2	(E)	4	(5)	6	<u>(J</u>	8				
9	(1)	11	(12)	(13)	(14)	15				
16	1,7	18	19	20	21	22				
23		25	26	2	28	29				
30	W.									
	$\forall >$	無米	オアノ	<u>י</u> דל	カみ	盟領				

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

9 月									
Ħ	月	火	水	木	(B)	±			
					\Leftrightarrow	2			
3	4	5	6	\bigcirc	©	9			
10	(1)	12	13	(I)	(1)	16			
17	18	19	20	2)	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			

		1	0)	7		
Ħ	月	火	水	木	金	±
1	②	3	4	5	6	7
8	9	10	1	12	13	14
15	⊕	17	18	19	20	21
22 4	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日月火水木金 1 2 3 5 6 7 8 9 10 12 13 14 15 16 17 19 20 21 22 23 24			1	1)	1		
5 6 7 8 9 10 12 13 14 15 16 17	±	金	木	水	火	月	Ħ
12 13 14 15 16 17	4	3	2	1			
	11	10	9	8	7	6	5
19 20 21 22 23 24	18	17	16	15	14	13	12
	25	24	23	22	21	20	19
26 27 28 29 30		*	30	29	28	27	26

	12 月								
Ħ	川	火	水	木	(B)	±			
	•				\Leftrightarrow	2			
3	⟨ ◆⟩	5	6	$\langle \hat{j} \rangle$	®	9			
10	∇	12	<u>/13</u>	<u> </u>	<u>_</u>	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
31									

日月 火水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 介入 介及 13 14 介分 16 介入 介別 介別 20 21 22 23 24 25 26 27		2024年/ 1 月								
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	Ħ	月	火	水	木	金	±			
14 15 16 17 18 19 20		1	2	3	4	5	6			
	7	8	9	10	$\overline{\mathbb{W}}$	<u>/12</u>	13			
21 22 23 24 25 26 27	14	15	16	$\overline{\Psi}$	<u> 18</u>	19	20			
	21	22	23	24	<u>25</u>	26	27			
28 29 30 31	28	29	30	<u>3\</u>						

			2月			
Ħ	月	火	水	木	金	±
				Æ	<u>^</u>	3
4	<u>₹</u>	6	Æ	<u>8</u>	<u>_</u>	10
11	12	13	<u>/1</u>	<u>/15</u>	<u>/16</u>	17
18	<u>_</u>	20	21	22	23	24
25	<u>26</u>	27	<u>/28</u>	29		

			3 月			
Ħ	月	火	水	木	₩.	±
					\triangleright	2
3	⚠	5	<u>∕6</u> \	À	<u></u>	9
10	Ŵ	12	<u>/13</u>	<u> 14</u>	<u>/3</u>	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

松本クリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 Ta.0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM21:00 (最終入場は、20:30まで)



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	アクアビクス	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。		
	無料アクアビクス	19:30~20:10	三沢
	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。		
水	アクアエクササイズ	13 : 20~14 : 00	古畑
	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。		
木	アクアダンス	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。		
	無料アクアビクス	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・筋カアップ効果を出していき ます。		
金	アクアエクササイズ	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: 4/10~7/14

■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: 8/21~12/8

■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)

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

開催期間:12/11~3/18