

# 令和 6年 12月機能回復訓練プール予定表 (個人利用時間)

南部福祉会館ホームページ (QRコード)



時間 ①10時～13時10分 ②13時20分～16時30分

11月20日 現在

1	日	お休み	16	月	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング
2	月	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング	17	火	利用時間 ② 午前中「水中健康フラダンス」
3	火	利用時間 ② 午前中「水中健康フラダンス」	18	水	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング
4	水	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング	19	木	利用時間 ② 午前中「アクアフィットネス」
5	木	利用時間 ② 午前中「アクアフィットネス」	20	金	利用時間 ② 午前10:00～11:00「足腰げんき体操」 午前11:30～12:30「水泳教室バタフライ」
6	金	利用時間 ② 午前10:00～11:00「足腰げんき体操」 午前11:30～12:30「水泳教室バタフライ」	21	土	利用時間 ①②
7	土	利用時間 ①②	22	日	お休み
8	日		23	月	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング
9	月	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング	24	火	利用時間 ② 午前中「団体利用」
10	火	利用時間 ② 午前中「団体利用」	25	水	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング
11	水	利用時間 ①② ①スイスイウォーキング	26	木	利用時間 ② 午前中「アクアフィットネス」
12	木	利用時間 ①②	27	金	利用時間 ② 午前10:00～11:00「水泳教室クロール」 午前11:30～12:30「水泳教室背泳ぎ・平泳ぎ」
13	金	利用時間 ② 午前10:00～11:00「水泳教室クロール」 午前11:30～12:30「水泳教室背泳ぎ・平泳ぎ」	28	土	利用時間 ①②
14	土	利用時間 ①②	29	日	お休み
15	日	お休み	30	月	お休み
			31	火	お休み

※ 変更等もありますので、南部福祉会館までご確認ください。(問合せ先 21-3370)