



謹賀新年

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 バス	7	8	9 ○ 水泳ワンポイント レッスン 15:10~16:50 バス	10 ★ リハビリ相談 15:00~ バス	11 バス	12 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ ボランティア講習会 13:00~15:00 ★ 中級水泳教室① 17:00~19:00
13 ★ 長距離水泳記録会 10:00~15:00 バス	14	15	16 ★ 内科・障がい者 スポーツ医相談 15:30~ バス	17 ○ 室内運動サポート 15:30~16:30 バス	18 バス	19 ★ アスリート教室(陸上) 15:00~17:00 ★ 中級水泳教室② 17:00~19:00
20 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ アーチェリー認定会 13:00~15:00 バス	21	22	23 ○ 水泳ワンポイント レッスン 15:10~16:50 バス	24	25 バス	26 ★ アスリート教室(水泳) 7:00~9:00 ★ 季節の手作り体験③ 13:30~ ★ アスリート教室(陸上) 15:00~17:00 ★ 中級水泳教室③ 17:00~19:00
27 ○ 軽スポーツ体験③ 13:00~15:00 ★ 季節の手作り体験③ 15:00~ バス	28	29 ○ 室内運動サポート 15:30~16:30 バス	30 バス	31		



定期バス運行日
(参照)

利用制限があります。
* 利用制限以外でも施設の団体予約状況等により、
利用できないことがあります。
休館日です。

★: 事前に申し込みが必要な事業です。
○: 当日申込でどなたでも参加できる事業です。



【定期送迎バス運行時刻表】

毎週水曜日・金曜日・日曜日に運行します。

行先	発車時刻						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
プラザ発	9:00	10:00	12:00	13:00	14:00	15:00	(16:00)
JR伊勢崎駅 (北口)	9:15	10:15	12:15	13:15	14:15	15:15	(16:15)
伊勢崎市 ふくしプラザ	9:20	10:20	12:20	13:20	14:20	15:20	(16:20)
プラザ着	9:40	10:40	12:40	13:40	14:40	15:40	(16:40)

※プラザ発16:00の便は、プラザから乗車する利用者がある時のみ運行します。

【今月の室内運動サポート】

室内運動やストレッチの方法をアドバイスします。

ストレッチやバランスボールなど内容は毎回異なります。

1月17日(木)・29日(火)

時間：15:30～16:30 会場：体育室

受付：当日15:15～ 体育室指導員室前にて

※詳細は開催要項・予定表をご覧ください。



【施設の利用制限】



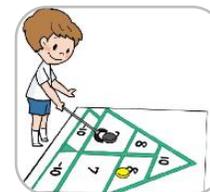
◎事業開催に伴うプールの利用制限

◎中級水泳教室 1月12日・19日・26日
いずれも土曜日 17:30～19:00

◎長距離水泳記録会 1月13日(日) 9:00～17:00

【今月の軽スポーツ体験】

1月27日(日) シャフルボード、ソフトバレーボール等



【今月の水泳ワンポイントレッスン】

1月 9日 } 水中運動・個別レッスン(何でも可)
23日 }

いずれも水曜日 時間：15:10～16:50
受付：当日14:40～ プールサイドにて



群馬県立ふれあいスポーツプラザ