

# 西プールだより

総合西市民プール情報掲載

## ■スポーツ教室参加者募集案内（11～12月募集分）

教室名	期間	曜	回	時間	対象	定員	参加料	募集（定員）
小学生空手道場	12/1～2/23	金	8	19:00～20:00	小学生	12名	4,800円	11/1～11/15
かんたんエアロビクス教室Ⅱ	1/11～3/1	木	8	10:00～11:00	18歳以上	15名	5,600円	12/1～12/15
アクアフィットネス	1/12～2/16	金	6	9:30～10:30	18歳以上	20名	4,500円	12/1～12/15
フィットネスボクシングⅡ①②	1/15～3/26	月	10	①18:30～19:30 ②19:45～20:45	18歳以上	各15名	7,000円	12/15～12/27
託児付き産後コアトレーニング	1/26～3/2	金	6	13:00～14:00	1歳以上の幼児 とその保護者	15組	6,600円	12/15～12/27

※ハガキかFAXで教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢（小学生は学年）・親子の場合、子の名前・ふりがな、年齢）電話番号・希望の時間帯を記入し応募、又は管理事務所窓口にて直接応募ください。

## ■11・12月大会スケジュール

月日	曜	大会名	専用状況	一般開放予定
11月 5日	日	第126回福岡県SC水泳大会	全館・終日	一般開放なし
11月11日	土	第33回KSG水泳選手権 一日目	全館・終日	一般開放なし
11月12日	日	第33回KSG水泳選手権 二日目	全館・終日	一般開放なし
11月19日	日	第25回ベストチャンピオンシップ 水泳競技大会	全館・終日	一般開放なし
11月23日	祝木	シンクロ オーロラカップ バジテスト	メインP 3.3m側全面 9:00～13:00 メインP 3.3m側 3コース 13:00～17:00	全館終日一般開放 ※使用プール以外終日通常営業
12月 2日	土	シンクロ ソロ・デュエット大会予選 ナショナルトライアル2018予選	メインP 3.3m側 17:00～21:00 3コース使用	全館終日一般開放 ※使用プール以外終日通常営業
12月 3日	日	第39回冬季福岡ジュニア記録認定水泳大会	全館・終日	一般開放なし
12月17日	日	第23回冬季短水路公認記録会	全館	一般開放予定 全館 18:00～
12月22日 ～26日	金～火	福岡県強化指定選手合宿	メインPのみ	メインPは一般開放なし ※メインP以外終日通常営業



年に一度の  
体育の日無料開放！



10月9日(祝・月)に行われた体育の日無料開放イベント！！

今年の体育の日イベントは



フロアストレッチ&  
エクササイズ体験会

当施設で毎週月・土曜日に開催している教室なのですが、色々な方に体験して頂こうと今回、参加費無料にて開催致しました！沢山の皆様にご応募頂きありがとうございました！この教室では前半、全身のストレッチを行い、後半に毎回違う運動テーマでトレーニング、最後にクールダウンというのが基本的な流れです。今回のトレーニング内容は「自宅でも出来る椅子を使ったトレーニング」です。トレーニングとゲーム要素を加えた内容だったので、きついトレーニングの中でも皆でワイワイしながら楽しい教室でした！今回参加できなかった方々も、今後の教室にてご参加をお待ちしております！！

## フロアストレッチ&エクササイズ

実施日	時間	受付開始	定員	場所	参加料
毎週月曜日	10:00~11:00	当日 9:45~	18	1F大会役員室	400円
毎週土曜日	13:30~14:30	当日 13:15~	18	2Fスタジオ	

## アクアウォーク&エクササイズ

実施日	時間	受付開始	定員	場所	参加料
毎週水曜日	10:00~11:00	当日 9:45~	20	サブプール	400円

- ・水中での筋力トレーニングやレクリエーション、水中ウォーキングなどを行います。
- ・申込用紙にご記入の上、参加料400円を現金でお支払い下さい。

11月よりプール使用料金が冬期金に変わります。

☆利用料金(2時間以内)

小中学生	160円
高校生	210円
一般	390円
65~69歳 (市内居住者)	190円
70歳以上 (市内居住者)	無料
心身障がい者 (市内居住者)	無料
幼児	無料

※65~69歳の方、無料対象の方は公官庁発行の証明書等をご提示ください。  
(シルバー手帳、障がい者手帳、療育手帳など)

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4-1

福岡市立総合西市民プール ☎(092)885-0124 FAX(092)885-6016 HP <http://sports-fukuokacity.or.jp>