



総合西市民プール

News Letter



イベント情報

● 4月募集のイベント情報

【こどもの日5/5イベント】

スイムクリニック

募集:4月1日～15日

日程:5月5日(祝金)

時間:小学生の部:10:00～11:30

中学生の部 12:00～13:30

対象:小中学生

料金:500円

場所:メインプール1.2m側

詳細:石橋 千彰氏(2012 ロンドンオリンピック出場)を講師として招いての水泳教室を実施。本格的な内容のレッスンを受け、未来の世界水泳出場を目指そう！

【ライフセービング教室】

募集:4月15日～30日

日程:5月27日(土)

時間:14:00～16:00

対象:小学生以上

料金:500円

場所:サブプール

詳細:福岡県ライフセービング協会が救助法の体験や、水辺の事故から命を守る方法を教えます！また、競技としての側面も体験しながら、楽しく学びます。



スポーツ教室

● 4月募集の教室のお知らせ

【募集期間:4/1～4/15】

・小学生初心者水泳Ⅰ

・小学生スイミングⅠ

・AQUA ZUMBA®

・げんきっず運動広場

・げんきっず運動教室1・2年

・フロアエクササイズ(月)前期

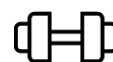
・フロアエクササイズ(木)前期

・健康運動教室(前期)

5月より開講の教室募集です☆

各教室の回数や料金、開催期間など詳細については、HPをご覧ください。当施設までお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

※応募多数の場合は抽選となります。予め、ご了承ください。



トレーニング情報

● プランク

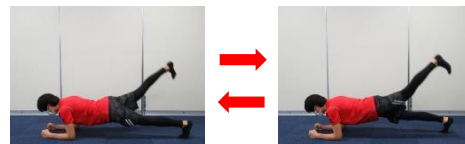
今回は、体幹を鍛えるプランクを紹介します。また、難易度が高く、負荷の強いシングルレッグプランクにも挑戦してみましょう！

■ プランク



- ① 肩幅まで足を広げ、身体が一直線になるようにする。
- ② お腹周りに力を入れ、両手両足でしっかりと身体を支える。

■ シングルレッグプランク



- ① 片足を宙に浮かし、もう一方の足で身体を支える。
- ② 交互に繰り返す。

無理をしないようにしましょう！



西プールSNS
絶賛公開中★

二次元コード



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号 電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016