



総合西市民プール

News Letter



お知らせ・トピックス

● 8月14日 イベント開催！

「水泳の日フェスタ」 8月14日(日)開催★

アーティスティックスイミングの演技や消防隊員による水難救助訓練の実演、消防局音楽隊の演奏などさまざまな催し物を予定しております!!
※観覧は無料です。
※上記の催し物は午前中です。

また、キッチンカーやヨーヨー釣り(小学生以下対象)も出店します★

この夏、「最高の思い出」をつくりましょう♪ みなさまのご来館お待ちしております！



スポーツ教室

● 8月募集教室のお知らせ

【募集期間：8/1～15】
・体験アクアフィットネス
・体験ヨガ①
・体験ヨガ②
・げんきっずスクール

【募集期間：8/15～31】
・レディーストレーニング
・ダンスエアロ I
・ZUMBA I

水中エクササイズやフロア(陸上)での運動教室もございます。

げんきっずスクールは小学3・4年生が対象です。

上記教室は9月もしくは10月からの開催となります。

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

● 腕トレーニング 2種類

※ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルでもできます!

【上腕二頭筋】

- ① 背筋を伸ばし、腕は体側へ
 - ② 肘の位置は固定したまま、ゆっくり肘を曲げます。
 - ③ もとの位置に戻します。
- ※②・③を繰り返す



【上腕三頭筋】

- ① 四つん這いになります。
 - ② 背筋を伸ばし、腕は体側へ
 - ③ 肘の位置は固定したまま、ゆっくり伸ばして、戻します。
- ※③を繰り返す



【目標】各種 20回×2セット



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