

令和6年度
総合西市民プール

大人のスポーツ教室予定(前期)

--- Sports school ---

プール教室マーク ※マークの無いものは、フロア(陸上)で開催する教室です。



……水泳教室



……その他プール教室(水慣れ、ブレイスイミング、水中運動など)

運動初心者の方でも大丈夫！運動不足解消されたい方はもちろん、スポーツのレベルアップを目指す方もぜひ！

募集期間	教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	内容
3/1~3/15	初級大人水泳	25m泳げない 18歳以上	15	6,800	4/6~6/29	土	18:30~19:30	9	泳ぎの基礎を学びます。
	ヨガ I	18歳以上	18	7,000	4/8~6/24	月	15:15~16:15	10	ヨガの基本から徐々にレベルを上げて、しっかりと体をリフレッシュします。
	ナイトヨガ I	中学生以上	18	7,000	4/10~7/3	水	18:00~19:00	10	ヨガの基本から徐々にレベルを上げて、しっかりと体をリフレッシュします。
	ZUMBA® I	中学生以上	13	7,000	4/11~6/13	木	19:00~20:00	10	ラテンの音楽に合わせて、楽しく汗をかきリフレッシュします。
	【スポ協スクール】ヨガ	18歳以上	18	28,800	4/10~3/19	水	15:30~16:30	32	継続してヨガを習いたい方向けの教室。ポーズの上達だけでなく、理論などのヨガの真髄を学ぶ。
3/15~3/31	初級大人スイムレッスン	25m程度泳げない 18歳以上	15	7,500	4/19~6/13	金	9:30~10:30	10	泳ぎの基礎を学びます。
	アクアダンス I	18歳以上	16	7,500	4/25~6/27	木	11:00~12:00	10	水中で音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。
4/1~4/15	ZUMBA®GOLD	18歳以上	15	5,600	5/10~6/28	金	11:30~12:30	8	ラテンの音楽に合わせて、楽しく汗をかきリフレッシュします。初心者向け

1回完結型教室

西プールのスポーツトレーナーがバラエティに富んだプログラムで健康づくりをサポートします。
参加料は当日支払いです。※当日受付

教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	受付開始	内容
アクアエクササイズ I	18歳以上	16	500/回	4/10~6/19	水	10:30~11:30	9	当日(10:00~)	水の抵抗を利用したウォーキングや筋力トレーニングを行います。
フロアエクササイズ I	18歳以上	18 程度	500/回	4/11~6/27	木	13:30~14:30	12	当日(13:00~)	ストレッチやレクリエーション、トレーニングなど、楽しく運動ができるプログラムを提供いたします。
健康体操教室 I	65歳以上	18 程度	500/回	4/8~6/24	月	10:30~11:30	10	当日(10:00~)	高齢者を対象に、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど健康的な身体作りをお手伝いします。

※各教室の予定は変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※スイムクリニックなどのイベントや最新の情報はホームページに掲載します！

応募方法のご案内

※いずれかの方法でお申込みください。(募集期間最終日必着)

① ホームページ申込フォーム

② ハガキまたはFAX 必要事項を記入して送付ください。

・教室名 ・お名前(ふりがな) ・年齢 ・ご住所 ・電話番号

※応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。

当選者のみ参加決定通知を送付いたします。(落選、中止になった場合は連絡いたしません。予めご了承ください。)

申込み・お問合せ

総合西市民プール管理事務所

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号

TEL:092-885-0124 FAX:092-885-6016