

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、プ्रेसイミング、水中運動など)

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
8/1~8/15	ヨガII	18歳以上	18	7,000	9/2~12/2	月	15:15~16:15	10	ヨガの基本から徐々にレベルを上げて、しっかりと身体をリフレッシュします。
	ナイトヨガII	中学生以上	18	7,000	9/4~11/20	水	18:00~19:00	10	ヨガの基本から徐々にレベルを上げて、しっかりと身体をリフレッシュします。
	ボクシングエクササイズ	18歳以上	15	7,000	9/6~11/8	金	11:30~12:30	10	比較的運動強度の高いメニューを提供いたします。しっかり汗をかいてリフレッシュしましょう。
	フロアエクササイズII	18歳以上	18	各回500	9/5~1/30	木	13:30~14:30	20	ストレッチやレクリエーション、トレーニングなど、楽しく運動できるプログラムを提供します。
	健康運動教室II	65歳以上	18	各回500	9/2~2/10	月	10:30~11:30	18	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づくりをお手伝いいたします。
10/1~10/15	大人スイムレッスン	25m泳げる18歳以上	15	7,500	11/1~1/17	金	9:30~11:00	10	更に長く、楽に泳げるようにポイントを押さえながら、教えます。
	アクアダンスII	18歳以上	16	9,000	11/7~2/6	木	11:00~12:00	12	水中で音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。
	ナイトアクアダンス	18歳以上	16	7,500	11/6~2/5	水	19:00~20:00	10	水中で音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。
	アクアエクササイズII	18歳以上	16	各回500	11/13~2/19	水	10:00~11:00	10	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習います。
10/15~10/31	大人水泳	25m泳げる18歳以上	15	6,000	11/30~2/22	土	18:30~19:30	8	更に長く、楽に泳げるようにポイントを押さえながら、教えます。
11/1~11/15	ZUMBA®II	中学生以上	13	7,000	12/5~2/20	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。
12/1~12/15	アクアヨガ	40歳以上	15	3,800	1/8~2/19	水	11:30~12:30	5	水中でバランスを取りながら、初心者でもできる水中ヨガを行います。

★イベント開催教室申込★

なないろプロジェクト	全員			9/7・9/14	土		未定
スポーツの日イベント	全員			10月14日	祝月	9:00~17:00	未定

※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。

※なないろプロジェクト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