

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。

山口



……水泳教室



……その他プール教室(水慣れ、水中運動など)

浦田

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	10	7,000	4/5~6/21	土	18:30~20:00	7	25m泳げない方を対象に、泳ぎの基礎を学びます。
	ヨガ I	18歳以上	12	6,400	4/9~7/2	水	15:30~16:30	8	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。
	ピラティス I	18歳以上	18	8,000	4/10~6/12	木	10:30~11:30	10	インナーマッスルから鍛え、身体全体のバランスを整えます。
	アクアエクササイズ I (1回完結型教室)	18歳以上	15	500/回	4/9~6/18	水	10:00~11:00	7	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 (1回完結型教室)	18歳以上	15	500/回	4/10~6/26	木	13:30~14:30	12	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。
3/15~3/31	ZUMBA® I	中学生以上	13	4/18~ 6/27	4/17~6/19	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。
	初級大人スイムレッスン	25m泳げない 18歳以上	10	8,500	4/18~6/27	金	9:30~10:30	10	25m泳げない方を対象に、泳ぎの基礎を学びます。
	ボクシングエクササイズ	18歳以上	15	8,000	4/18~6/20	金	11:30~12:30	10	比較的運動強度の高いメニューを提供します。しっかり汗をかいてリフレッシュしたい方向けです。
	☆第1回水泳ワンポイントレッスン	施設利用者	10	施設使用料	4月16日	水	13:30~14:30	-	初心者の方から競泳者まで、更なる競技力向上を目指して、ワンポイントアドバイスを提供します。
	健康運動教室 I (1回完結型教室)	65歳以上	15	500/回	4/14~6/30	月	10:30~11:30	11	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します。
4/15~4/30	☆第1回飛び込みワンポイントレッスン	施設利用者 ※(3.3m利用カード必須)	10	施設使用料	5月21日	水	13:30~14:30	-	初心者の方から競泳者まで、更なる競技力向上を目指して、ワンポイントアドバイスを提供します。
5/15~5/31	☆第2回水泳ワンポイントレッスン	施設利用者	10	施設使用料	6月18日	水	13:30~14:30	-	初心者の方から競泳者まで、更なる競技力向上を目指して、ワンポイントアドバイスを提供します。
8/1~8/15	シニアヨガ	65歳以上	12	7,500	9/12~11/21	金	9:45~10:45	10	ヨガの基本をゆっくり学び、しっかりと身体をリフレッシュします。
	ZUMBA®GOLD	18歳以上	15	5,600	9/12~10/31	金	11:30~12:30	7	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。ZUMBA初心者の方向けです。
	フロアエクササイズ II	18歳以上	15	500/回	9/11~2/26	木	13:30~14:30	24	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。
8/15~8/31	大人水泳	25m泳げる 18歳以上	10	7,000	9/13~11/1	土	18:30~20:00	7	更に長く、楽に泳げるようにポイントを押さえながら行います。
	エアロビクス	18歳以上	15	8,000	9/18~11/20	木	10:00~11:00	10	軽快な音楽のリズムに合わせて行うリズムエクササイズ。楽しく汗を流します。
	☆第2回飛び込みワンポイントレッスン	施設利用者 ※(3.3m利用カード必須)	10	施設使用料	9月17日	水	13:30~14:30	-	初心者の方から競泳者まで、更なる競技力向上を目指して、ワンポイントアドバイスを提供します。
	健康運動教室 II (1回完結型教室)	65歳以上	15	500/回	9/22~2/16	月	10:30~11:30	16	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します。

☆…施設使用料にてご参加いただけますが、事前の申し込みが必須となりますのでご注意ください。

※1 『3.3m利用カード』…管理事務所に事前発行が必要となります。発行条件などの詳細はHPもしくは管理事務所に確認ください

★事前申し込み不要教室★

☆アクアウォーキング体験会	65歳以上	10	施設使用料	4/5・5/3・6/7	土	9:30~10:00	-	創立30周年を記念し、アクアウォーキング体験会を実施します。
---------------	-------	----	-------	-------------	---	------------	---	--------------------------------

☆…施設使用料にてご参加いただけますが、事前の申し込みが必須となりますのでご注意ください。

※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。

※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 ・学びたいこと(ワンポイントレッスンのみ)

※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

