

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
7/1~7/15	 夏休み小学生スイミング(1~2部)	25m泳げない小学生	各20	各部4,000	8/4~8/8		(1部)17:30~18:30 (2部)18:30~19:30	5 (水回)	25m泳げない小学生の方を対象に、短期集中的に泳ぎの基礎から発展までレベルごとに2班に分け、教えます。
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。初心者向けのZUMBAの導入に最適です。
	ジュニアアスリートアカデミー	小学生4~6年生	12	5,000	9/10~12/3	水	17:30~18:30	10	運動能力を更に高めるために、応用的な運動プログラムを実施します。
	ひよこアカデミー	幼児(4~6歳児)	10	3,000	9/12~10/24	金	16:00~16:45	6	幼児期のうちに身体をうまく使いこなすことのできる力を身に着けるプログラムを楽しくゲーム要素を加えながら行います。
	フロアエクササイズⅡ	18歳以上	15	各回500	9/11~3/5	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	 小学生水泳Ⅱ(1~3部)	25m泳げない小学生	各20	各部5,600	9/13~11/1	土	(1部)15:00~16:00 (2部)16:00~17:00 (3部)17:00~18:00	7	小学生を対象に泳ぎの基本から発展まで、レベルごとに分けて、教えます。
	 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、教えます。
	エアロピクス	18歳以上	15	8,000	9/18~12/4	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。
	 小学生平泳ぎマスタークラス(月)	25m泳げる小学生4~6年生	10	5,600	9/22~11/17	月	17:30~18:30	7	25m泳げる小学生を対象に、平泳ぎの特訓を行うクラス。
	健康運動教室Ⅱ	65歳以上	15	各回500	9/22~2/16	月	10:30~11:30	15	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。
9/1~9/15	ヨガⅡ	18歳以上	12	8,000	10/1~12/17	水	15:30~16:30	18	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。
	 小学生平泳ぎマスタークラス(木)	25m泳げる小学生4~6年生	10	5,600	10/2~11/13	木	17:30~18:30	7	25m泳げる小学生を対象に、平泳ぎの特訓を行うクラス。
9/15~9/30	 アクアヨガ	18歳以上	15	6,800	11/5~1/14	水	12:00~13:00	8	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。
10/1~10/15	 幼児水慣れⅡ(1,2部)	幼児(4~6歳児)	10	4,000	11/7~12/5	金	(1部)15:00~15:45 (2部)16:00~16:45	5	水への恐怖心をなくし、水に慣れ、お友達と楽しく水遊びを行います。
	 アクアエクササイズⅡ	18歳以上	15	各回500	11/5~2/18	水	10:00~11:00	11	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。
10/15~10/31	 AQUA ZUMBA®	18歳以上	15	8,500	11/14~1/23	金	11:30~12:30	10	ラテンのリズムに乗って、水中で体を動かします。
11/1~11/15	 小学生水泳Ⅲ(1~3部)	25m泳げない小学生	各20	各部4,800	12/6~1/17	土	(1部)15:00~16:00 (2部)16:00~17:00 (3部)17:00~18:00	6	小学生を対象に泳ぎの基本から発展まで、レベルごとに分けて、教えます。
	 大人スイムレッスン	25m泳げる18歳以上	10	10,000	12/5~2/20	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。
	小学生ダンスⅡ	小学生	12	7,500	12/11~2/19	木	17:30~18:30	10	近年人気の高いダンス。小学生からリズム感を身に着けます。
	ZUMBA®Ⅱ	中学生以上	13	8,000	12/11~2/20	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。
	ピラティスⅡ	18歳以上	18	8,000	12/4~2/12	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。
12/15~12/31	幼児ダンス	幼児(4~6歳児)	10	3,800	1/22~2/19	木	16:15~17:00	5	幼児期に楽しい音楽を使って、リズム感や身体の使い方を学びます。
	キッズスポーツアカデミー(低学年)	小学生1,2年生	12	3,500	1/19~3/9	月	17:30~18:30	7	身体をうまく使いこなせるようなコーディネーションを中心に、ゲーム要素で楽しく行いながら運動能力向上を目指します。

★イベント開催教室申込★

	スポーツの日イベント	全員		10月13日	祝	9:00~17:00	未定
	30周年記念イベント	全員		11月24日	祝	9:00~17:00	未定

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) ・学年(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



☆ホームページは、こちらの
2次元コードからご覧いただけます♪