



.....水泳教室



その他プール教室

(水慣れ、水中運動など)

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	講師
3/1 ~ 3/15	小学生水泳 I	25m泳げない小学生	各30	7,600	4/4~6/27	土	第1部:15:00~16:00 第2部:16:00~17:00 第3部:17:00~18:00	8	25m泳げない小学生を対象に、泳ぎの基本から発展までレベルごとに3班に分け、教えます。	曾根倉光 春日
	初級大人水泳	25m泳げない18歳以上	10	8,000	4/4~6/27	土	18:30~20:00	8	25m泳げない方を対象に、泳ぎの基礎を学びます。	倉光
	シニアヨガ I	65歳以上	12	6,000	4/8~7/1	水	10:00~11:00	8	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。	中山
	ヨガ I	18歳以上	12	6,400	4/8~7/1	水	11:30~12:30	8	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。	中山
	ピラティス I	18歳以上	18	8,000	4/9~6/18	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。	渡邊
幼児水慣れ I	未就学児(3~6歳)	各10	4,800	4/10~5/15	金	第1部:15:00~15:45 第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します。	村上矢野	
3/15 ~ 3/31	小学生ダンス I	小学生	12	7,500	4/16~6/25	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つけます。	岡崎
	ZUMBA® I	18歳以上	13	8,000	4/16~6/25	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。	岡崎
	初級大人スイムレッスン	25m泳げない18歳以上	10	8,500	4/17~6/19	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。	春日
	ボクシングエクササイズ I	18歳以上	15	8,000	4/17~6/19	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。	福田
4/1 ~ 4/15	こどもの日小学生体力測定体験	小学生	各20	無料	5月5日	火祝	第1部:13:00~13:45 第2部:14:00~14:45	-	小学生向けの体力測定体験会です。測定のポイントや結果に基づいたアドバイスをを行います。	内部
	健康運動教室 I	65歳以上	15	500/回	5/11~7/13	月	10:30~11:30	10	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。	内部
	フロアエクササイズ I	18歳以上	15	500/回	5/14~7/16	木	13:30~14:30	10	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。	内部
4/15~4/30	幼児水泳	顔付けができる未就学児(4~6歳)	10	4,800	5/29~6/26	金	第1部:15:00~15:45 第2部:16:00~16:45	5	小学校入学へ向けて水泳の練習を行います。潜りや浮きなどレベルアップを目指していきます。	村上矢野
7/1~7/15	夏休み小学生スイミング	25m泳げない小学生	各30	4,800	8/3~8/7	月~金	第1部:17:30~18:30 第2部:18:30~19:30	5 連日	25m泳げない小学生を対象に泳ぎの基本から発展まで3班に分け、短期集中的に教えます。	曾根倉光 春日
8/1 ~ 8/15	シニアヨガ II	65歳以上	12	7,500	9/2~12/2	水	10:00~11:00	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。	中山
	ヨガ II	18歳以上	12	8,000	9/2~12/2	水	11:30~12:30	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。	中山
	ZUMBA®GOLD	18歳以上	15	5,600	9/4~10/23	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。初心者向けにZUMBAの導入に最適です。	福田
	小学生水泳 II	25m泳げない小学生	各30	7,600	9/5~10/24	土	第1部:15:00~16:00 第2部:16:00~17:00 第3部:17:00~18:00	8	25m泳げない小学生を対象に、泳ぎの基本から発展までレベルごとに3班に分け、教えます。	曾根倉光 春日
	大人水泳	25m泳げる18歳以上	10	8,000	9/5~10/24	土	18:30~20:00	8	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。	倉光
アクアエクササイズ	18歳以上	15	500/回	9/2~12/2	水	10:45~11:30	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行います。	内部	

## ★イベント開催ご案内★

	こどもの日 無料開放	中学生以下とその保護者	-	無料	5月5日	火祝	終日	-	中学生までのお子様とその付き添いの保護者は無料で施設がご利用いただけます。	-
--	---------------	-------------	---	----	------	----	----	---	---------------------------------------	---

※予定は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

### 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) ・保護者名(子どもの教室のみ) ・年齢 ・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

子ども教室



大人教室



☆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♪