



# 第1期アクアビクス教室

日程 5月10日~7月5日

毎週水曜日(全8回  
(除外日:5月31日))

時間 11:00~12:00

講師 荒木 由美

定員 15名

対象 18歳以上

参加料 6,400円



## ※申し込み方法※

日時：4月19日(水) 9時30分~  
2階事務所にて先着順受付  
(電話での受付は行っておりません)

体力に自信がなくても大丈夫!  
運動不足解消だけでなく  
膝・腰痛改善、体力・筋力アップも  
期待出来るよ!!

ラビ子



【指定管理者】

シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

福岡市南区三宅3-31-1






TEL092-561-6011

福岡市立南市民プール



# ワンデーレッスン

- ・水中体操&ウォーク 金 10:00~
- ・ビギナーズスイム 火 11:00~
- 〃                                金 19:30~
- ・ステップアップ(ク・背) 月 13:00~
- 〃                                (平・バタ) 水 14:00~
- ・4泳法                                火 19:30~

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00				水中体操&ウォーク(45) 10:00~10:45
11:00		ビギナーズスイム(60) ★ 11:00~12:00		
12:00				
13:00	ステップアップ(60) クロール・背泳ぎ ★★ 13:00~14:00			 <small>南区広報キャラクターため蔵くん</small>
14:00			ステップアップ(60) 平泳ぎ・バタフライ ★★ 14:00~15:00	
15:00				
19:00				
20:00		4泳法(60) ★★★ 19:30~20:30		ビギナーズスイム(60) ★ 19:30~20:30
21:00				

教室の時間や  
内容が変わって  
いるのでご注意  
ください!



- ★定員 7名
- ★対象 15歳以上(中学生不可)
- ★参加料 1回600円
- ★レッスン開始30分前から2階事務所で受付(先着順)
- ★詳しくはチラシをご覧ください(館内配布)

注：教室の実施にはあくまでも予定であり、今後の状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
新型コロナウイルス感染症対策を取り組みながら安心安全に実施致します。



ワンデーレッスンに関する  
ご質問がございましたら、  
お気軽にスタッフまで!

## 福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコー・ツ・西鉄マネジメントグループ

☎ 092-561-6011

# ワンデーレッスン予定表

4~6月版

みんなて  
let's トライ!



## 《 日程 》

クラス名	曜日	時間	4月	5月	6月
水中体操&ウォーク(45)	金	10:00~10:45	7・14・21	12・19・26	2・9・16・23
ビギナースイム(60)	火	11:00~12:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27
	金	19:30~20:30	7・14・21	12・19・26	2・9・16・23
ステップアップ(60) (クロール・背泳ぎ)	月	13:00~14:00	3・10・17・24	15・22・29	5・12・19・26
ステップアップ(60) (平泳ぎ・バタフライ)	水	14:00~15:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28
4泳法(60)	火	19:30~20:30	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27



7週間の  
教室スケジュール

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00				水中体操&ウォーク(45) 10:00~10:45
11:00		ビギナースイム(60) ★ 11:00~12:00		
12:00				
13:00	ステップアップ(60) クロール・背泳ぎ ★★ 13:00~14:00			
14:00			ステップアップ(60) 平泳ぎ・バタフライ ★★ 14:00~15:00	
15:00				
19:00				
20:00		4泳法(60) ★★★ 19:30~20:30		ビギナースイム(60) ★ 19:30~20:30
21:00				

## 《 内容 》

クラス名	内容	定員	対象
水中体操&ウォーク(45)	水中ウォーキングだけでなく、水の負荷を使った運動を指導いたします。 楽しく身体づくり・体力づくりを目指しましょう!	7名	15歳 以上 中学生 不可
ビギナースイム(60)	水慣れからクロール25m完泳を目標としているクラスです!		
ステップアップ(60) (クロール・背泳ぎ)	クロール25m泳げるようになった方を対象に さらなるステップアップを目指します!		
ステップアップ(60) (平泳ぎ・バタフライ)	クロール25m泳げるようになった方を対象に 平泳ぎ・バタフライの2泳法の基礎習得と技術向上を目指します!		
4泳法(60)	4泳法の習得を目標としているクラスです。 泳力・体力アップを目指します。個人メドレーにチャレンジ!!		

《 参加料 》 1回 600円

※教室へ参加するには※

2階事務所にて受付します。(当日開始30分前から先着順受付)

ワンデーレッスンに関するご質問がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

皆さんの参加をまっているよ!



福岡市立 南市民プール

TEL 092-561-6011

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ



第2・4土曜日の朝は



# リフレッシュレッスン

## 開講!

期日  
日時  
対象  
参加料  
持参物

4月8・22日 5月13・27日 6月10・24日  
土曜 10:00~11:00

10名

18歳以上

1回550円

動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋

※マスク着用は個人の判断となります

レッスン開始30分前から2階事務所で受付(先着順)



週末の朝、ストレッチをはじめ身体をほぐし・肩こり腰痛予防・軽運動などみなさんと楽しみながら運動をはじめてみませんか?

心も身体もリフレッシュ!

**当日参加型の教室なので思った日からいつでもはじめられます!**

ご不明な点がございましたらお気軽にスタッフにおたずねください。

注:教室の実施は今後の状況により変更する場合がございます。

福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄マネージメントグループ

☎ 092-561-6011

皆さん  
お待ちしてま〜す





# いきいき フロアストレッチ

ストレッチをはじめ身体をほぐし・肩こり腰痛予防など  
みなさんと楽しみながらはじめてみませんか？  
当日参加型の教室なので思った日からいつでもはじめられます！  
心も身体もリフレッシュ！

期 日  
日 時  
定 員  
対 象  
参 加 料  
持 参 物

4月4日～6月27日（除外日5月2日）

火曜 10:00～11:00

10名

35歳以上

1回550円

動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋

※マスク着用は個人の判断となります



レッスン開始30分前から2階事務所で受付（先着順）

ご不明な点がございましたらお気軽にスタッフにおたずねください。

注:教室の実施は今後の状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
新型コロナウイルス感染症対策に取り組みながら安心安全に実施致します。

福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコスポーツ・西鉄マネージメントグループ

☎ 092-561-6011

皆さん  
お待ちしております

