

福岡市立南市民プール



スポーツ教室案内

第1期(4~6月分)

スポーツ教室



| 教室名 | 対象者 | 開催期間 (除外日) | 曜日 | 時間 | 定員 | 回数 | 受講料 | 募集期間 | 募集方法 |
|--------------------|--------------------|---------------------|----|-------------|----|----|--------|-------------------|------------------|
| 第1期小学生水泳教室 | 25m泳げない 小学1~3年生 | 5/15~6/26 (6/5) | 日 | 9:15~10:15 | 15 | 6 | 4,620円 | 4/15~4/25 (必着) | 往復はがき 送付 |
| | | | | 10:30~11:30 | 15 | | | | |
| | | | | 11:45~12:45 | 15 | | | | |
| 第1期 ウォーターキッズ教室 | 幼児 (4~6歳) | 5/15~6/26 (5/29) | 日 | 14:00~15:00 | 8 | 6 | 3,300円 | 4/15~4/25 (必着) | 往復はがき 送付 |
| 第1期 ナイトアクアピクス教室 | 18歳以上 | 5/25~6/22 | 水 | 19:00~20:00 | 10 | 5 | 4,000円 | 5/1~ 定員まで | 電話申込みの み(先着順) |

※ 往復はがきでお申込み頂く教室につきましては、記載内容等は下記をご参照ください。

当日参加型教室

(除外日:点検日・祝日)

| 教室名 | 対象者 | 開催期間 | 曜日 | 時間 | 定員 | 受講料 | 申込み締切 | 申込み方法 |
|-----------------------|-------|------------------------------|----|-------------|-------------|------------|-------|-------------------|
| プール (ワンデー レッスン) | 15歳以上 | 4/4~6/27 | 月 | 13:00~13:45 | 各コース 10名 | 1回 600円 | 定員まで | 当日開始30分前 (先着順) |
| | | 4/8~6/24 | 金 | 11:00~11:45 | | | | |
| | | 4/5~6/28 | 火 | 14:00~15:00 | 各コース 7名 | | | |
| | | 4/8~6/24 | 金 | 14:00~15:00 | | | | |
| | | 4/5~6/28 | 火 | 11:00~12:00 | | | | |
| | | 4/6~6/22 | 水 | 14:00~15:00 | | | | |
| | | 4/5~6/28 | 火 | 19:30~20:30 | | | | |
| フロア | 18歳以上 | 4/5~6/28 | 火 | 9:30~10:30 | 各コース 10名 | 1回 550円 | | |
| | 中高年 | 4/11,25 5/9,23 6/13,27 | 月 | 10:00~11:00 | | | | |

※ 当日参加型の教室です。教室の内容や時間帯など自分に合った教室にその都度参加できます。

※ 詳しくは裏面にてご案内しております。



皆様のご参加、
お待ちしております
おります!!

その他、お問い合わせ先 ↓

子ども系水泳教室申込時 往復はがき記載要領

＜ 往信用 ＞

| | |
|---|--------------------|
| 8 1 1 1 3 4 4 福岡市立南市民プール 〇〇教室募集係 表 | 福岡市南区三宅3の31の1 裏 |
|---|--------------------|

＜ 返信用 ＞

| | |
|--|------------|
| 参加者氏名 参加者住所 南市民プール記入欄 ここには何も 記入しないで下さい。 表 | 参加者住所 裏 |
|--|------------|

【指定管理者】

シンクロス
西鉄ビルメンテナンスグループ
〒811-1344
福岡市南区三宅3丁目
31番1号
Tel:092-561-6011

南市民
プール
QRコード



当日参加型教室予定表



《 日 程 》

| | プール教室 | 曜日 | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 |
|-------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ワンダーレッスン | 水中体操&ウォーク(45) 水中ウォーキングだけでなく、水の荷を使った運動を行います | 月 | 13:00~13:45 | 4・11・18・25 | 9・16・23・30 | 6・13・20・27 |
| | | 金 | 11:00~11:45 | 8・22 | 13・20 | 3・10・17・24 |
| | ビギナーズスイム(60) 水慣れからクロール25m完泳を目指します | 火 | 14:00~15:00 | 5・12・19・26 | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 |
| | | 金 | 14:00~15:00 | 8・22 | 13・20 | 3・10・17・24 |
| | ステップアップ(60) クロール25m泳げる方を対象に更なるステップアップを目指します | 火 | 11:00~12:00 | 5・12・19・26 | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 |
| 水 | | 14:00~15:00 | 6・13・20・27 | 11・18・25 | 1・8・15・22 | |
| 4泳法(60) 4泳法の習得を目指します | 火 | 19:30~20:30 | 5・12・19・26 | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | |
| | フロア教室 | 曜日 | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 |
| フロア | リフレッシュレッスン ストレッチ・身体ほぐし・軽運動など楽しく行い、心も身体もリフレッシュ！ | 火 | 9:30~10:30 | 5・12・19・26 | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 |
| | | 月 | 10:00~11:00 | 11・25 | 9・23 | 13・27 |



1週間の教室スケジュール

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 金曜 |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | いきいきフロアレッスン 10:00~11:00(隔週) | リフレッシュレッスン 9:30~10:30 | | |
| 11:00 | | ステップアップ(60) ★★ 11:00~12:00 | | 水中体操&ウォーク(45) 11:00~11:45 |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 水中体操&ウォーク(45) 13:00~13:45 | | | |
| 14:00 | | ビギナーズスイム(60) ★ 14:00~15:00 | ステップアップ(60) ★★ 14:00~15:00 | ビギナーズスイム(60) ★ 14:00~15:00 |
| 15:00 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | 4泳法(60) ★★★ 19:30~20:30 | | |
| 21:00 | | | | |

※教室に参加するには…

- ①レッスン参加受付
レッスン開始30分前より、2階事務所にて受付開始します(先着順)
(参加料と引き換えにリストバンドを受け取ります)
- ②レッスン受講
レッスン会場に移動します
(フロア教室はそのまま2階研修室に移動します)
- ③レッスン終了
レッスン終了後30分以内に受付へリストバンドを返却ください
(引き続きプールを利用される方は事前に受付へお申し付けください)



ご不明な点がございましたら、
お気軽にスタッフにお声かけくだ
さいね！

福岡市立南市民プール

指定管理者
シンコースポーツ・西鉄ビルマネージメントグループ

☎092-561-6011