

年だけに let's トライ!

# ワンデーレッスン

開始します!

エンジョイ  
ウォーキング  
月曜日(定員10名)  
13:30~14:00

トリスイム  
(クロール・背泳ぎ)  
火曜日(定員7名)  
13:30~14:30

トリスイム  
(4泳法)  
火曜日(定員7名)  
19:30~20:30

やタイガー  
スイム  
クリニック  
水曜日(定員7名)  
13:30~14:30

にこにこ  
水中運動  
金曜日(定員10名)  
13:30~14:30

スマイル  
ストレッチ  
水・土曜日(定員10名)  
10:00~11:00

- ・ 定員 7~10名(レッスンによって定員は違います)
- ・ 対象 15歳以上中学生不可
- ・ 参加料 1回600円(エンジョイウォーキングのみ300円)
- ・ レッスン開始30分前から2階事務所受付(先着順)
- ・ 詳しくはチラシをご覧ください(館内配布)

注:教室の実施において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。  
コロナ感染症対策を取り組みながら安心安全にを実施いたします。

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お尋ねください。

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

# ワンデーレッスン予定表

トラ年だけに  
let's トライ!



## 《 日程 》

クラス名	曜日	時間	1月	2月	3月
エンジョイウォーキング	月	13:30~14:00	17日・24日	7日・14日・21日	7日・14日
トライスイム (クロール・背泳ぎ)	火	13:30~14:30	18日・25日	1日・8日 15日・22日	1日・8日 15日・22日
トライスイム (4泳法)		19:30~20:30			
スマイルストレッチ (フロア)	水	10:00~11:00	19日・26日	2日・9日・16日	2日・9日 16日・23日
スイムクリニック (ワンポイントアドバイス)	水	13:30~14:30	19日・26日	2日・9日・16日	2日・9日 16日・23日
にこにこ水中運動	金	13:30~14:30	21日・28日	4日・18日・25日	4日・11日 18日・25日
スマイルストレッチ (フロア)	土	10:00~11:00	22日・29日	5日・12日 19日・26日	5日・12日 19日・26日

## 《 内容 》

クラス名	内容	定員	対象
トライスイム (クロール・背泳ぎ)	クロール・背泳ぎに特化したクラスです。すべての泳ぎの基本となるクロール・背泳ぎの今まで聞けなかった疑問・悩みを解決いたします。	7名 先着順 受付	15歳 以上
トライスイム (4泳法)	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!!		
スイムクリニック	泳ぎで気になることはありませんか?フォーム改善や泳力アップするようワンポイントアドバイスいたします!		
エンジョイウォーキング	水中ウォーキングの基本姿勢から色々な歩き方・運動を指導いたします。どなたでも気軽に参加できるクラスです。	10名 先着順 受付	中学生 不可
にこにこ水中運動	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。転倒しない身体づくり目指して体力アップ目指しましょう!		
スマイルストレッチ (フロア)	全身をしっかりストレッチしていきます。けがをしない、疲れにくい身体づくりのためのストレッチを丁寧に指導いたします。		

※教室へ参加するには※  トラゆびでね!

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)

「参加の流れ」については、裏面をご覧ください。

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。

皆さんのトラゆびをまってるよ!



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・西鉄ビルマネージメントグループ

# ワンデーレッスン 参加の流れ



## トライ 1 レッスン参加申し込み受付

レッスン開始30分前より、2階事務所において先着順に参加申し込み受付が始まります。

注:体調などにより、2階での受付が難しい場合は受付にて声をおかけください。

(各クラス定員がございますので、ご注意ください！)

①チェックカード番号をお聞きします

(お持ちでない方は、チェックシートをご記入していただきます)

②参加料と引き換えにリストバンドをお受け取りください。

※参加料1回600円(エンジョイウォーキングのみ300円)



チェックカード・チェックシートとはコロナ感染症対策の一環として市内各プールを利用される全ての方に体調や来館履歴などを管理しているものです。



## トライ 2 レッスン受講

レッスン会場に移動します。

更衣室で水着に着替えたのち、プールへ！

開始時間になるまでご自由にお楽しみください。

(※スマイルストレッチ⇒ 2回研修室が会場となります。)



## トライ 3 レッスン終了

★スマイルストレッチ⇒レッスン終了後、リストバンドを担当講師にお返しく下さい。

★スイムクラス(スマイルストレッチ以外のクラス)はレッスン終了後、30分以内に着替えをお済ませのうえ、受付へリストバンドをお返しく下さい。

(引き続きプールを利用される場合は事前に受付へお申し付けください)

参加される皆様へ



※レッスン当日、ご自身や同居家族様ならびに身近な知人など、感染疑い又は何らかの症状が発生した場合には、コロナ感染症拡大リスク低減のため、レッスンのご参加はお控えくださいますようお願いいたします。

※受付時にチェックカードのご提示と健康チェック(体温チェック)を行います。体調不良が見受けられる場合、講師がお声をかけさせていただく場合がございます。

※プールレッスンに携わる講師につきましては、マスクを着用させていただきます。なお、スマイルストレッチに関しましては少しでも感染リスクの低減のため、担当講師だけでなく参加者の皆様にもマスク着用にご協力ください。