









ワンデーレッスン

第2クール 始まります!

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00				
11:00		ステップアップ(60) ★★ 11:00~12:00 定員7名		水中体操&ウォーク(45) 11:00~11:45 定員10名
12:00				
13:00	水中体操&ウォーク(45) 13:00~13:45 定員10名			ビギナースイム(60) ★ 13:00~14:00 定員7名
14:00		ビギナースイム(60) ★ 14:00~15:00 定員7名	ステップアップ(60) ★★ 14:00~15:00 定員7名	
15:00				
19:00				
20:00		4泳法(60) ★★★ 19:30~20:30 定員7名		南区広報キャラクターため蔵くん 
21:00				

- ★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
- ★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 ショースポーツ・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

トラ年だけに
let's トラ



第2クール

《 日程 》

クラス名	曜日	時間	9月	10月	11月	12月
水中体操&ウォーク(45)	月	13:00~13:45	5・12・26	3・24・31	7・14・21・28	5・12・19
	金	11:00~11:45	2・9・16	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23
ビギナースイム(60)	火	14:00~15:00	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20
	金	13:00~14:00	2・9・16	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23
ステップアップ(60)	火	11:00~12:00	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20
	水	14:00~15:00	7・14・21・28	5・12・26	2・9・16	7・14・21
4泳法(60)	火	19:30~20:30	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20



7週間の
教室スケジュール

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00	いきいきフロアレクソン 10:00~11:00(隔週)	リフレッシュレクソン 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		ビギナースイム(60) ★ 14:00~15:00	ステップアップ(60) ★★ 14:00~15:00	ビギナースイム(60) ★ 14:00~15:00
15:00				
19:00				
20:00		4泳法(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・体力づくり目指しましょう!	10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!	7名	
ステップアップ(60)	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!		
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。

皆さんのトラ年をまってるよ!



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・西鉄ビルマネジメントグループ





リフレッシュレッスン



リフレッシュレッスン

第2クール

リフレッシュレッスン

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

9月6日～12月20日 (除外日10月18日)

火曜 10:00～11:00

10名

18歳以上(子ども同伴可)

1回550円

動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋

※マスク着用にご協力お願いいたします

(感染症対策のため)

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



いきいき フロアレックスン

思ったその日からすぐできる！



転ばない身体づくり、体力・筋力を維持
できるようにみんなで楽しみながら始めて
みませんか？

期 日 定 対 参 加 料 持 参 物	日 時 員 象	9/12・26 10/3・24 11/14・28 12/12・26 月曜 10:00~11:00 10名 中高年 1回550円 動きやすい服装・タオル飲み物・靴袋 ※マスク着用にご協力お願いいたします (感染症対策のため)
--	------------------	--

※レッスンは開始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



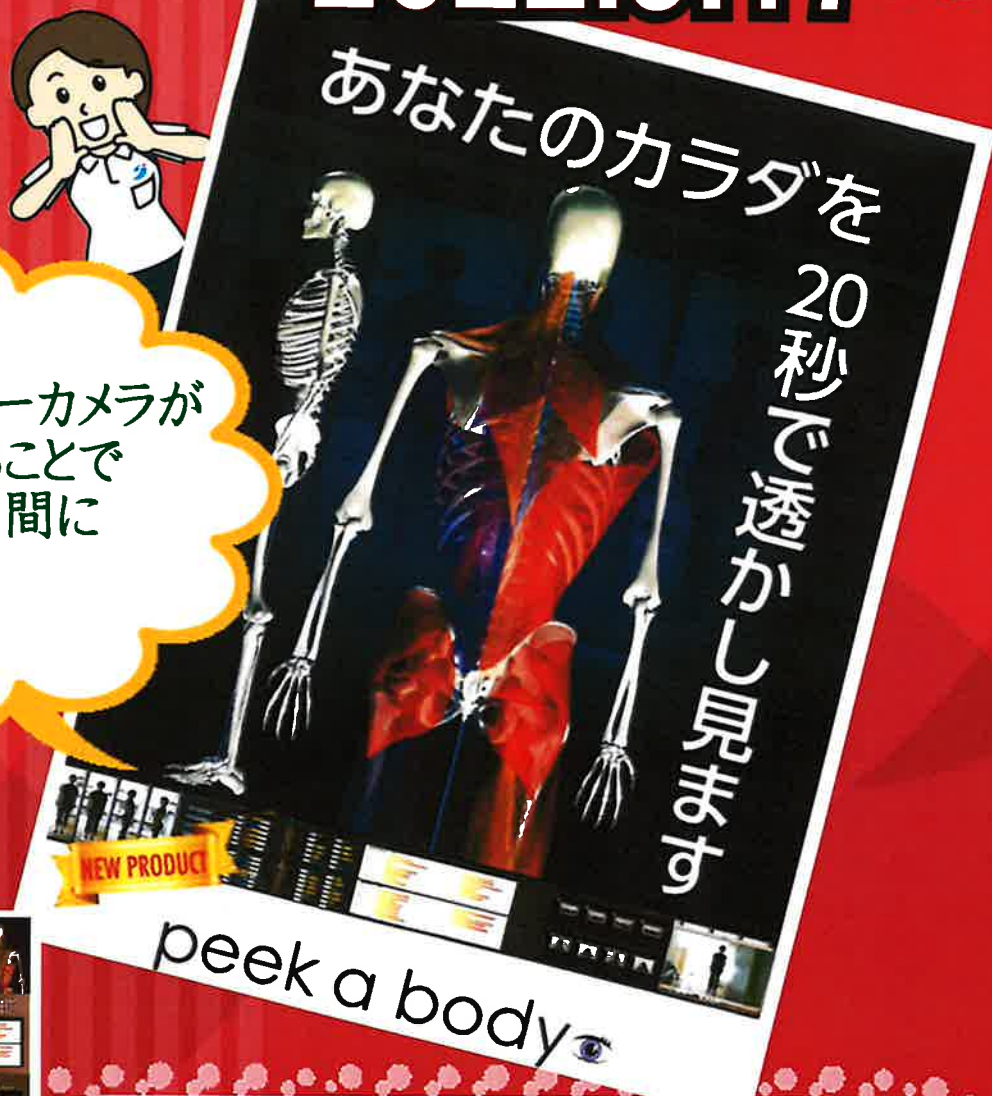
092-561-6011

ピーク・ア・ボデー測定会 ～2022.9.17～

詳しくはスタッフに
お尋ねください！



関節をセンサーカメラが
自動認識することで
非接触・短時間に
計測します！



- ・筋肉の硬縮(硬さ)、過伸長(伸びの強さ)がわかります
- ・筋肉の緊張レベルを5段階評価します
- ・骨格のゆがみも一目瞭然！
- ・筋肉・骨格ともにあらゆる方向からみることができます

開催日 : 9月17日(土)
時間 : 10:00～12:00 13:00～16:00 (時間予約制)
※測定からカウンセリングまでお1人20分程度
場所 : 2階研修室
対象 : 18歳以上(15名)
料金 : 1,500円(当日支払い)
受付方法 : 9月2日9時より2階事務所にて先着順受付(電話可)
(当日予約がない時間帯があれば当日受け入れ可)

福岡市立南市民プール Tel092-561-6011