

2023年度 秋のやさしいヨガ教室



これを見たそこのあなた！！
ヨガ始めてみませんか？

★ヨガとは★
全身を動かしコリをほぐすことで、体を柔軟にし
バランス能力の低下を防止する事が出来るよ

★生徒募集のお知らせ★

- ・プールに対して抵抗がある方
- ・運動を始めたいけど何から始めていいかわからない方
- ・隙間時間を有効活用したい方など

是非この機会に参加してみませんか？

★教室案内★

日程：9月15日～11月17日 毎週金曜日(全8回)
時間：10:00～11:00 除外日：9/29・11/3
定員：12名
対象：18歳以上
参加料：6,800円

★受付方法★

日時：8月25日(金) 9時30分～
場所：2F事務所 定員12名
※電話での受付はしてありません。
先着順となっております。

第2期アクアビクス教室

日程 9月27日～12月13日 毎週水曜日(全10回)
(除外日: 10月18日, 11月29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 8,000円



※申し込み方法※

日時: 9月15日(金) 9時30分～
2階事務所に於て先着順受付
(電話での受付は行っておりません)

Check!

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!!



【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

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 第2クール開講!



水中体操& ウォーク

金 10:00~10:45

歩くだけでなく、水の負荷を使った運動を行います

火 11:00~12:00

ビギナーズイム

金 19:30~20:30

水慣れからクロール
25m完泳を目指します

ステップアップ (クロール・ 背泳ぎ)

月 13:00~14:00

クロール25m泳げる方を対象に
さらなるステップアップを目指します

水 14:00~15:00

クロール25m泳げる方を対象に
平泳ぎ・バタフライの基礎習得と
技術向上を目指します

ステップアップ (平泳ぎ・ バタフライ)

4泳法

火 19:30~20:30

4泳法の習得を目指します

- ★ 定員 7名
- ★ 対象 15歳以上
- ★ 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)

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？

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！

期日	日時	9月5日～12月19日 (除外日10月17日)
定員	曜日	火曜 10:00～11:00
対象		10名
参加料		35歳以上
持参物		1回550円
		動きやすい服装・タオル・飲み物・靴袋

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。

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

スポーツの秋！
まずはストレッチから
やってみよう



月2回土曜日の朝は
ストレッチで身体ほぐし！



リフレッシュレックス

週末の朝、ストレッチなど身体ほぐしから運動を
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その日から参加OK！

期日	日時	9/16・30	10/7・21	11/4・18	12/2・16
定員	対象	土曜	10:00~11:00		
参加料		10名			
持参物		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）

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。



皆さん
お待ちしてま〜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