

# 南市民プール 今年も ウォーターランド開催

水上アスレチック



ボールプール



ゴザ走り



開催日：令和6年5月5日(日) こどもの日 ※2部制

①部：13:30～15:30

②部：16:00～18:00

対象：小学生～大人

定員：①40名 ②40名 計80名

参加費：1500円(1名)

予約方法：電話または2階事務所にて先着順受付

予約期間：4/15(月)9:00～

※完全予約制になります。

予約に空きがあれば当日受付可能。

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

〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目31番1号 TEL (092) 561-6011

2024年度

# 第1期アクアビクス教室

## 参加者募集!



日時	5月7日～6月25日	毎週火曜日
講定	11:00～12:00	
対象	荒木 由美	
参加料	15名	
	18歳以上	
	6,800円	

音楽に合わせて  
身体を動かすの  
楽しいよ!



### ※申し込み方法※

日時: 4月16日(火) 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)

福岡市立南市民プール

092-561-6011

# アンダーレース 第1クール開講!

2024年度

## 初心者クラス

火曜 14:00~15:00  
金曜 11:00~12:00  
水慣れからクロール25m完泳を  
目指します!

## 健康水中運動

金曜 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

★定員 7名  
★対象 15歳以上  
★参加料 1回600円



## ステップアップ

金曜 11:00~12:00  
クロール25m泳げる方を対象に  
4泳法の基礎習得など  
ステップアップ目指します!

## 4泳法

火曜 19:30~20:30  
4泳法の習得を目指し、  
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!

★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)



# ワンデーレッスン予定表



4~6月版

## 《 日程 》

クラス名	曜日	時間	4月	5月	6月
健康水中運動(45)	金	10:00~10:45	12・19	10・17・24	7・14・21
初心者クラス(60)	火	14:00~15:00	9・16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25
	金	11:00~12:00	12・19	10・17・24	7・14・21
ステップアップ(60)	金	13:00~14:00	12・19	10・17・24	7・14・21
4泳法(60)	火	19:30~20:30	9・16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25
アクアレスヨガ(60)	水	10:00~11:00		15日のみ	19日のみ

## 7週間の 教室スケジュール



時間や曜日の変更  
があるよ！  
気をつけてね

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00				
11:00			アクアレスヨガ 10:00~11:00 5/15・6/19のみ	健康水中運動(45) 10:00~10:45
12:00				初心者クラス(60) ★ 11:00~12:00
13:00				
14:00				ステップアップ(60) ★★ 13:00~14:00
15:00		初心者クラス(60) ★ 14:00~15:00		
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
健康水中運動(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！	7名	15歳以上
初心者クラス(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！ (時間変更にご注意ください！)		
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 4泳法の基礎習得を目指します！		
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!!	10名	
アクアレスヨガ	運動が苦手な人も泳げない方も無理なく運動できます ぜひ、お試しください！		

## 《 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・西鉄ビルマネージメントグループ

2024年度

# 朝活! フロアストレッチ



第1クール  
始まるよ～



期 日 4月9日～7月9日  
日 時 火曜 10:00～11:00  
定 員 10名  
対 象 18歳以上  
参加料 1回550円  
持参物 動きやすい服装・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)

運動が苦手な方も身体ほぐしから  
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!いつからでもはじめられる!

福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコスポーツ・西鉄マネジメントグループ



092-561-6011

