

2025年度 第2期ウォーターキッズ教室 参加者募集



<実施日>9月21日(日)～11月16日(日) ※除外日:11月2日

毎週日曜日 全8回

<実施時間>14:00～15:00(60分)

<対象>幼児(4歳～6歳)

<定員数>15名 ※応募が多数の場合は抽選

<参加料金>6,200円



応募期間：8月15日(金)～8月31日(日)

期日内に官製はがきにてご応募ください(上記期日必着)

申込み方法：官製はがき
支払い方法：コンビニ決済

※当選者の方のみ払込ハガキが届きます。落選のお知らせはございません。

《官製ハガキ》

※記載不備がある場合は
応募が無効となります。

福岡市立南市民プール

85円 切手	8	1	1	1	3	4	4
	福岡市立南市民プール						
表	福岡市三宅3の31の1						
①教室名 ②参加者氏名 ③ふりがな ④性別 ⑤学年(年齢) ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧保護者氏名							
裏							

【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
〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目31番1号

TEL (092) 561-6011

第2期アクアビクス教室

音楽に合わせて
身体を動かすの
楽しいよ！



日時 講定 対 参加料	程 間 師 員 象 料	9月9日～11月18日	毎週火曜日（全8回）
		11：00～12：00	
		荒木 由美	
		15名	
		18歳以上	
		7,200円	



※申し込み方法※

8月15日（金）9時00分より2階事務所にて
先着順受付（電話可）



福岡市立南市民プール
092-561-6011



2025年度 秋のヨガ教室

日程：9月27日～11月29日
曜日：毎週土曜日(全10回)
時間：10:00～11:00
講師：新留 梓
定員：15名
対象：18歳以上
参加料：9,000円



【申込】 8月30日(土) 9:00～
2階事務所にて先着受付(電話可)



★どんな教室？★

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を組み合わせ
て身体の柔軟性・筋持久力の向上と、リラックス効果が
期待できる教室です!!
男性の方も気軽にご参加ください!

- ・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
- ご参加お待ちしております



福岡市立南市民プール 092 - 561 - 6011

ワンダーレース 第2クール開講！

2025年度

9/2(火)開始～



★定員 7名
★対象 15歳以上
★参加料 1回600円

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

クロール・背泳ぎ

金曜 11:00～12:00
クロール・背泳ぎの25m完泳を
目指します！

初心者クラス

火曜 14:00～15:00
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

金曜 13:00～14:00
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）

福岡市立南市民プール

092-561-6011



2025年度

第2クール始まるよ～

朝活！ フロアストレッチ



1人じゃなかなかできないけど、みんなと一緒に楽しくできる！
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？

期日
日時
定員
対象
参加料
持ち物

9月2日～11月25日（除外日：10/21）

火曜 10:00～11:00

10名

18歳以上

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。

思った日からいつでも
はじめられる

福岡市立南市民プール

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄マネージメントグループ

☎ 092-561-6011



当日参加型教室予定表

《 日 程 》

	プール教室	曜日	時間	9月	10月	11月
ワンデーレッスン	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も行います	金	10:00～10:45	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21
	初心者クラス(60) 水慣れからクロール25m完泳を目指します	火	14:00～15:00	2・9・16	7・14・28	4・11・18・25
	クロール・背泳ぎ(60) クロール・背泳ぎの基礎習得と25m完泳を目指します	金	11:00～12:00	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21
	ステップアップ(60) 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	金	13:00～14:00	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21
	4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	19:30～20:30	2・9・16	7・14・28	4・11・18・25
	フリークラス(60) 月ごとに(3～4回)に水中運動・泳法クラスなどを実施します	水	10:00～11:00		泳法クラス 1・8・15	泳法クラス 5・12・19・26
	フロア教室	曜日	時間	9月	10月	11月
フロア	朝活！フロアストレッチ 素敵な生活を送るためにストレッチや軽運動など楽しく行います！	火	10:00～11:00	2・9・16	7・14・28	4・11・18・25

1週間の 教室スケジュール



	火曜	水曜	金曜
9:00			
10:00	朝活！フロアストレッチ 10:00～11:00	フリークラス(60) 10:00～11:00	健康水中運動(45) 10:00～10:45
11:00		↑ 月ごとに内容が 変わります	クロール・背泳ぎ(60) ★ 11:00～12:00
12:00			
13:00			ステップアップ(60) ★★ 13:00～14:00
14:00	初心者クラス(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・西鉄ビルマネジメントグループ

☎092-561-6011