

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



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