

# 2026年度 ワンダーレース 第1クール開講!

4/7(火)開始

健康水中運動



★定員 7名  
★対象 15歳以上  
★参加料 1回 650円

火曜 14:00~14:45

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 10:00~11:00

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 11:00~12:00

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・体カアップを目指します  
個人メドレーにチャレンジ!

レッスンの曜日や時間を変更しているクラスがあります  
お間違えないよう  
ご注意ください

★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 》 ※曜日や時間帯の変更がございます。お間違えのないようご確認ください

	プール教室	曜日	時間	4月	5月	6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	火	14:00~14:45	7・14・21	12・19・26	2・9・16・23
	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	11:00~12:00	7・14・21	12・19・26	2・9・16・23
	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	10:00~11:00	10・17・24	8・15・22	5・12・19・26
	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	10・17・24	8・15・22	5・12・19・26
	4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	19:30~20:30	7・14・21	12・19・26	2・9・16・23
	フロア教室	曜日	時間	4月	5月	6・7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	7・14・21	12・19・26	6/2・9・16・23 7/7・14

7週間の  
教室スケジュール



	火曜	全曜
9:00		
10:00	朝活！フロアストレッチ ★ 10:00~11:00	クロール・背泳ぎ(60) ★ 10:00~11:00
11:00	初心者クラス(60) ★ 11:00~12:00	
12:00		
13:00		ステップアップ(60) ★★ 13:00~14:00
14:00	健康水中運動(45) 14:00~14:45	
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・西鉄ビルマネージメントグループ

☎092-561-6011