

2025年度

朝活！ フロアストレッチ

1時間ゆっくりとした時間の中で
全身をほぐしてみませんか？
肩こり・腰痛予防・ストレス解消と
楽しみながらリフレッシュしましょう！



期 日
日 時
定 員
対 象
参加料
持参物

1月13日～3月10日
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	1月	2月	3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	16・23	6・13・20	6・13
	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	13・20・27	3・10・17・24	3・10
	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	16・23	6・13・20	6・13
	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	16・23	6・13・20	6・13
	4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	19:30～20:30	13・20・27	3・10・17・24	3・10
	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 4・18・25	
	フロア教室	曜日	時間	1月	2月	3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	13・20・27	3・10・17・24	3・10

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・西鉄ビルマネージメントグループ

☎092-561-6011