

ワンデーレッスン予定表

トラ年だけに
let's トラ



第2クール

《 日程 》

クラス名	曜日	時間	9月	10月	11月	12月
水中体操&ウォーク(45)	月	13:00~13:45	5・12・26	3・24・31	7・14・21・28	5・12・19
	金	11:00~11:45	2・9・16	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23
ビギナースイム(60)	火	14:00~15:00	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20
	金	13:00~14:00	2・9・16	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23
ステップアップ(60)	火	11:00~12:00	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20
	水	14:00~15:00	7・14・21・28	5・12・26	2・9・16	7・14・21
4泳法(60)	火	19:30~20:30	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22・29	6・13・20



7週間の
教室スケジュール

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00	いきいきフロアレッスン 10:00~11:00(隔週)	リフレッシュレッスン 9:30~10:30		
11:00		ステップアップ(60) ★★ 11:00~12:00		水中体操&ウォーク(45) 11:00~11:45
12:00				
13:00	水中体操&ウォーク(45) 13:00~13:45			
14:00		ビギナースイム(60) ★ 14:00~15:00	ステップアップ(60) ★★ 14:00~15:00	ビギナースイム(60) ★ 14:00~15:00
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
水中体操&ウォーク(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・体力づくりを目指しましょう!	10名	15歳 以上 中学生 不可
ビギナースイム(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!	7名	
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 さらなるステップアップを目指します!		
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!!		

《 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。

皆さんのトラ年をまってるよ!



福岡市立 南市民プール
TEL 092-561-6011

指定管理者 シンコーススポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

