

ワンデーレッスン 第2クール開講!



水中体操& ウォーク

金 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

火 11:00~12:00

ビギナーズスイム

金 19:30~20:30

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 (クロール・ 背泳ぎ)

月 13:00~14:00

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

水 14:00~15:00

クロール25m泳げる方を対象に
平泳ぎ・バタフライの基礎習得と
技術向上を目指します

ステップアップ (平泳ぎ・ バタフライ)

4泳法

火 19:30~20:30

4泳法の習得を目指します

- ★ 定員 7名
- ★ 対象 15歳以上
- ★ 参加料 1回600円
- ★ 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)

ワンデーレッスン予定表

9~12月版



《 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)	金	10:00~10:45	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17	1・8・22
ビギナースイム(60)	火	11:00~12:00	5・12・19・26	3・10・24・31	7・14・21・28	5・12・19
	金	19:30~20:30	1・8・15・22	6・13・20・27	10・17	1・8・22
ステップアップ(60) (クロール・背泳ぎ)	月	13:00~14:00	4・11・25	2・23・30	6・13・20・27	4・11・18
ステップアップ(60) (平泳ぎ・バタフライ)	水	14:00~15:00	6・13・20・27	4・11・25	1・8・15・22	6・13・20
4泳法(60)	火	19:30~20:30	5・12・19・26	3・10・24・31	7・14・21・28	5・12・19



7週間の
教室スケジュール

	月曜	火曜	水曜	金曜
9:00				
10:00				水中体操&ウォーク(45) 10:00~10:45
11:00		ビギナースイム(60) ★ 11:00~12:00		
12:00				
13:00	ステップアップ(60) クロール・背泳ぎ ★★ 13:00~14:00			
14:00			ステップアップ(60) 平泳ぎ・バタフライ ★★ 14:00~15:00	
15:00				
19:00				
20:00		4泳法(60) ★★★ 19:30~20:30		ビギナースイム(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!	7名	15歳以上
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! 夜(19:30開始)の教室も新たに始めました!		
ステップアップ(60) (クロール・背泳ぎ)	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!		
ステップアップ(60) (平泳ぎ・バタフライ)	クロール25m泳げるようになった方を対象に 平泳ぎ・バタフライの2泳法の基礎習得と技術向上を目指します!		
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

皆さんの参加をまってるよ!

※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。

福岡市立 南市民プール

TEL 092-561-6011

指定管理者 シンコースホーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

ワンデーレッスン 参加の流れ



トライ 1 レッスン参加申し込み受付

レッスン開始30分前より、2階事務所において先着順に参加申し込み受付が始まります。

注:階段の昇り降りなど、2階での受付が難しい場合は受付にて声をおかけください。

(各クラス定員がございますので、ご注意ください!)

①お名前をお聞きします。

②参加料と引き換えにリストバンドをお受け取りください。

※参加料1回600円



トライ 2 レッスン受講

レッスン会場に移動します。

更衣室で水着に着替えたのち、プールへ!

開始時間になるまでご自由にお楽しみください。



トライ 3 レッスン終了

★レッスン終了後、30分以内に着替えをお済ませのうえ、受付へリストバンドをお返してください。

(引き続きプールを利用される場合は事前に受付へお申し付けください)

参加される皆様へ



※レッスン当日、ご自身や同居家族様ならびに身近な知人など、感染疑い又は何らかの症状が発生した場合には、コロナ感染症拡大リスク低減のため、レッスンのご参加はお控えくださいますようお願いいたします。

※レッスン中に体調不良が見受けられる場合、講師がお声をかけさせていただきます場合がございます。