

# 2024年度 ワンダーレース 第3クール開講!

★定員 7名  
★対象 15歳以上  
★参加料 1回600円

## 初心者クラス

火曜 14:00~15:00  
金曜 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

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 18:30~19:30  
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!

## 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

★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（日程等）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	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	10・17・24	7・14・21	7・14
	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	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18
		金	11:00~12:00	10・17・24	7・14・21	7・14
	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	7・14・21	7・14
4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	18:30~19:30 19:30~20:30	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	
	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	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18

7階階の  
教室スケジュール



	火曜	金曜
9:00		
10:00	朝活！フロアストレッチ 10:00~11:00	健康水中運動(45) 10:00~10:45
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	初心者クラス(60) ★ 14:00~15:00	
15:00		
19:00	4泳法(60) ★★★ 18:30~19:30	
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・スポーツ・西鉄ビルマネージメントグループ  
☎092-561-6011