

アンダーレースズン 第1クール開講!

2025年度

4/1(火)開始



- ★定員 7名
- ★対象 15歳以上
- ★参加料 1回600円

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

クロール・背泳ぎ

金曜 11:00~12:00
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 14:00~15:00
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・体力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



2025年度ワンデーレッスン

期間限定

アクアブレスヨガ



ゆったりとした音楽の中でヨガの動きや呼吸法を水の中で行うアクアブレスヨガ。期間限定でワンデーレッスンで開催します。ぜひ体験してみたい方は絶好のチャンスです

期日	5月7・14・21・28日(水)
時間	10:00~11:00
対象	15歳以上
定員	10名
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)

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	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	金	10:00~10:45	4・11・18・25	9・16・23	6・13・20・27
	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	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24
	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	4・11・18・25	9・16・23	6・13・20・27
	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	4・11・18・25	9・16・23	6・13・20・27
	4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	19:30~20:30	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24
	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		アクアプレスヨガ 7・14・21・28	泳法クラス 4・11・18・25
	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	1・8・15・22	13・20・27	6/3・10・17・24 7/1・8・15

7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
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