

# 2019年度 10月～3月 千ヶツクラス 予定表



## 《 日程 》

クラス名	曜日	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ビギナスイム	火	14:00～15:00	1日 8日 15日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日 24日	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	3日 10日 17日 24日
チャレンジスイム		15:00～16:00						
平泳ぎ・バタフライ		19:30～20:30						
クロール・背泳ぎ	水	19:30～20:30	2日 9日 16日 23日	6日 13日 20日 27日	4日 11日 18日 25日	8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	4日 11日 18日 25日
フロアストレッチ		10:00～11:00						

## 《 内容 》

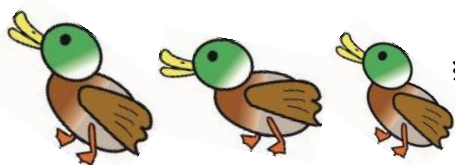
クラス名	内容	定員	対象
ビギナスイム	泳ぎが初めてという方、苦手という方向けです。水なれから泳ぎの基本まで丁寧に指導いたします。目指せクロール25m完泳!!	10名 先着順 受付	15歳 以上 中学生 不可
チャレンジスイム	4泳法の習得を目標としているクラスです。泳法の基本はもちろん、スタートやターンまで指導いたします。個人メドレーにチャレンジ!!		
平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライに特化したクラスです。泳ぎの基礎からレベルアップするためのアドバイスや練習方法を指導いたします。		
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎに特化したクラスです。全ての泳ぎの基本となるクロール、背泳ぎの今まで聞けなかった疑問・悩みを解決いたします。		
フロアストレッチ	全身をしっかりストレッチしていきます。怪我をしない、疲れにくい身体づくりのためのストレッチを丁寧に指導いたします。		

※教室へ参加するには、「千ヶツ」が必要です。

2F事務所に販売しておりますので、ご購入をお願いいたします。

「千ヶツ」の種類は3種類!!

	価格	有効期限
予定を気にせず、来たい時に使える 1回券	620円	購入日の末日
もう少し継続して頑張りたい 5回券	2,850円	2022.3.31
しっかり習って、習慣にしたい 10回券	5,100円	2022.3.31



※千ヶツは福岡市立博多市民プールの千ヶツクラスでもご利用いただけます。

10月1日からの消費税率改正により、千ヶツの販売価格を変更させていただきます。ご了承くださいませ。

千ヶツクラス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問い合わせください。

福岡市立 南市民プール

TEL 092-561-6011

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ