

2020年度 4月～7月 千ヶツクラス 予定表



《 日程 》

クラス名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月
ビギナースイム	火	14:00～15:00	7日・14日 21日・28日	12日・19日 26日	2日・9日 16日・23日	7日・14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	1日・8日 15日・22日	13日・20日 27日	3日・10日 17日・24日	1日・8日 15日
マスタースイム (上級者向け)	第2・4 金	19:30～20:30	10日・24日	8日・22日	12日・26日	10日
フロアストレッチ	水	10:00～11:00	1日・8日 15日・22日	13日・20日 27日	3日・10日 17日・24日	1日・8日 15日
フロアトレーニング	第2・4 金	10:00～11:00	10日・24日	8日・22日	12日・26日	10日

《 内容 》

クラス名	内容	定員	対象
ビギナースイム	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。		
マスタースイム (上級者向け)	マスターズ大会出場を目指している方や、日ごろの練習不足解消のため、参加者全員で同じ競泳練習を行い、泳力アップを目指します。		
フロアストレッチ	全身をしっかりとストレッチしていきます。けがをしない、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。		
フロアトレーニング	腰痛・転倒予防などにつながる軽い筋力トレーニングを行うことで、日頃の健康づくりや基礎体力アップを楽しく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。

千ヶツは、2階事務所に販売いたしております。

(千ヶツは、福岡市立博多市民フールの千ヶツクラスでもご利用いただけます。)

「千ヶツクラス 参加の流れ」については、裏面をご覧ください。



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 シンクススポーツ・西録ヒルマネージメントグループ

New! チケットクラス

マスタースイム参加者募集!

期間限定だったあのマスタースイムクラスが
ついに! 年間通してのチケットクラスに登場!

インターバル練習など
上級者向けのクラスです
※1泳法、100m泳げる方※



みんなで
ステップアップ!

開催日 : 毎月第2・4金曜日 (祝日・点検日は除く)

時間 : 19:30~20:30 ※15分前から先着順受付

定員 : 10名 (15歳以上)

※参加にはチケットが必要になります※

2階事務所にてチケットのご購入をお願いいたします
チケット1回券620円 (お得な5回券・10回券もございます)

南市民プール

【指定管理業者】シコースポーツ
西鉄ビルマネジメントグループ

092-561-6011

new! チケットクラス



フロアトレーニング 参加者募集

軽いトレーニングで筋力の維持・向上を！
みんなで楽しくやってみませんか？



転倒予防や腰痛軽減・
お家でできる運動も

開催日 : 毎月第2・4金曜日 (祝日・点検日は除く)
時間 : 10:00 ~ 11:00 ※15分前から先着順受付
定員 : 10名 (15歳以上)

※参加にはチケットが必要になります※

2階事務所にてチケットのご購入をお願いいたします
チケット1回券620円 (お得な5回券・10回券もございます)

【持ち物など】2階研修室で行います！
運動ができる服装・タオル・水分補給できるもの



初めての方大歓迎!

南市民プール 092-561-6011

【指定管理業者】シンコースポーツ
西鉄ビルマネジメントグループ