

博多市民プール・南市民プールチケット名物

# 平成30年度 チケットクラス

## ビギナースイム

泳ぎが初めて、苦手な方へ  
オススメです。  
クロールで25m完泳を  
目指します!

火曜日/週  
14:00~14:45  
定員: 10名

## 平泳ぎ・バタフライ

平泳ぎ・バタフライを  
マスターしたい!!  
レベルアップをしたい!!  
という方へオススメです。

火曜日/週  
19:30~20:15  
定員: 10名

## フロア ストレッチ

けがの防止に。。  
運動を始めるきっかけに。。  
運動不足解消にオススメです。

月曜日/週  
10:00~10:45  
定員: 15名

クロール25m完泳  
できる方が対象です。  
4泳法の習得を目指します!

火曜日/週  
15:00~15:45  
定員: 10名

クロール・背泳ぎを  
きれいに泳ぎたい!!  
レベルアップしたい!!  
という方へオススメです。

水曜日/週  
19:30~20:15  
定員: 10名

## チャレンジスイム

## クロール・背泳ぎ

- ※参加にはチケットが必要です  
販売は2階事務所にておこなっています
- ※祝日・点検日・臨時休館日・年末年始は教室はお休みです
- ※対象は15歳以上(中学生不可)です

その他、ご質問はスタッフへお声かけください

# 南市民プール 平成30年度 10月～3月 チケットクラス スケジュール



## 《 日程 》

クラス	曜日	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
フロアストレッチ	月	10:00～10:45	1・15・22・29	5・19・26	3・10・17	7・21・28	4・18・25	4・11・18・25
ビギナースイム	火	14:00～14:45	2・9・16・23・30	6・20・27	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
チャレンジスイム	火	15:00～15:45						
平泳ぎ・バタフライ	火	19:30～20:15						
クロール・背泳ぎ	水	19:30～20:15	3・10・17・24	7・21・28	5・12・19・26	9・16・23	6・13・20	6・13・20・27

## 《 内容 》

クラス名	内容	定員	対象
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に、ストレッチ習慣を身に付けていけるように指導いたします。	15名 (先着順受付)	15歳以上 (中学生不可)
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)	
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。個人メドレーで100m完泳にチャレンジ!!		
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まで指導いたします。		
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。		

※定員になり次第、受付は終了となります。

## チケットについて



種類	販売価格	有効期限
1回券	600円	購入月末日
5回券	2,800円	2022年3月末日
10回券	5,000円	2022年3月末日

※チケットは南市民プール・博多市民プールどちらでも使用可能です。

## 教室参加の流れ



- STEP1 チケットの購入  
チケットは2階事務所にて販売しています。  
チケット購入の初回のみ、申込書の記入が必要となります。
- STEP2 参加希望教室への受付  
各教室開始15分前から受付を開始いたします。  
チケットを受付に提示し、教室参加者バンドを受け取り、更衣をさせていただきます。
- STEP3 教室受講  
思う存分教室を楽しんでください。
- STEP4 退水  
レッスン終了15分以内に退水してください。  
更衣の後、バンドを受付に返却し、チケットを受け取ってお帰りください。  
忘れ物がないように!また、水分補給もお忘れなく!!
- STEP5 帰宅  
寄り道はほどほどに!!事故のないようにご帰宅ください。

