

# 2019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	2日・9日 16日・23日	7日・14日 21日・28日	4日・11日 18日・25日	2日・9日 16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	3日・10日 17日・24日	8日・15日 22日・29日	5日・12日 19日・26日	3日・10日・17日
フロアストレッチ		10:00~11:00				3日・10日・17日 24日・31日

今年度より、千ヶツクラスの開催時間が**45分→60分**になりました!!  
フロアストレッチの開催曜日が**月曜日→水曜日**になりました!!



## 《 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。		
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します。		

※教室開始15分前から受付を行います。

※教室に参加するには、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!!

千ヶツの種類	価格	有効期限
予定を気にせず、その都度購入 1回券	600円	購入月の末日
もう少し継続して頑張りたい 5回券	2,800円	2022.3.31
しっかり習って、習慣にしたい 10回券	5,000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。

千ヶツクラスに関してご質問がありましたら、お気軽にスタッフにお問い合わせください。

福岡市立 両市民プール  
TEL 092-561-6011

指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネージメントグループ