

2026年度

ワンデーレッスン

第2クール開講

9/1 (火) ~

健康水中運動



水中ウォーキングだけでなく、水の負荷を使った運動や道具を使って運動します。

時間 14:00~14:45 曜日 火

初心者クラス



水慣れからクロール25m完泳を目指します。

時間 11:00~12:00 曜日 火

クロール背泳ぎ



クロール・背泳ぎの基礎習得と25m完泳を目指します。

時間 10:00~11:00 曜日 金

ステップアップ



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。

時間 13:00~14:00 曜日 金

4泳法



4泳法の習得を目指します。



時間 19:30~20:30 曜日 火

参加は簡単

■参加費 650円

■定員 先着7名

■参加方法

レッスン開始30分前より、2階事務所にて受付を開始します。(参加料と引き換えにリストバンドを受け取ります)

詳しくはチラシをご覧ください
(館内配布)

南市民プール 092-561-6011

当日参加型教室予定表

《 日程 》※都合により日程が変更となる場合がございます。

	プール教室	曜日	時間	9月	10月	11月	12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	火	14:00~14:45	1・8・15・29	6・13・27	10・17・24	1・8
	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	11:00~12:00	1・8・15・29	6・13・27	10・17・24	1・8
	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	10:00~11:00	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11
	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	2・9・16・23	6・13・20・27	4・11
	4泳法(60) 4泳法の習得を目指します	火	19:30~20:30	1・8・15・29	6・13・27	10・17・24	1・8
	フロア教室	曜日	時間	9月	10月	11月	12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・29	6・13・27	10・17・24	1・8・15

1週間の教室スケジュール



	火曜	金曜
9:00		
10:00	朝活!フロアストレッチ 10:00~11:00	クロール・背泳ぎ(60) ★ 10:00~11:00
11:00	初心者クラス(60) ★ 11:00~12:00	
12:00		
13:00		ステップアップ(60) ★★ 13:00~14:00
14:00	健康水中運動(45) 14:00~14:45	
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650円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!

福岡市立南市民プール

指定管理者
シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

☎092-561-6011