

2026年度 第2クール

朝活！ フロアストレッチ

日頃の疲れをストレッチでほぐしていきましょう！思ったその日から誰でも簡単に始められることもストレッチの良いところです。肩こりや腰痛などの改善にも効果的です。

期日

9月1日～12月15日

のびる～

日時

火曜 10:00～11:00

定員

10名

対象

18歳以上

対象

650円

レッスン開始
30分前から
2階事務所にて
受付（先着順）

持参物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物・靴袋

詳しい日程等はチラシをご覧ください（館内配布）

福岡市立南市民プール 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ね！

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