



初めての方

大歓迎!

第2期

アクアビクス教室

9/4 金 ▶ 11/27 金

(除外日: 11/20)

みてみて 1

- 時間 11:00~12:00
- 定員 15名
- 対象 18歳以上

みてみて 2

- 参加料
11,400円
- 毎週金曜 (12回)

申込方法: 8/12 9:00~ (先着順受付)
2階事務所にて受付・電話可

南市民プール ☎ 092-561-6011



第2期アクアビクス教室

期 間: 9月4日~11月27日 除外日: 11/20 毎週金曜日 (全12回)

時 間: 11:00~12:00 (10:45~更衣室入室)

担当講師: 荒木 由美 先生

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

○で囲まれている日が教室実施日です。

【教室参加者へのご案内】

この度は、南市民プール主催「アクアビクス教室」にご参加いただき誠にありがとうございます。この教室は、全身運動で健康増進、体力づくり、ダイエット効果が期待できます。また、道具なども使用し、音楽のリズムに合わせて楽しみながら身体を動かします。初めての方も、体力に自信がない方も気軽に参加できます。なお、ご不明な点がございましたら、当プールスタッフにお問合せください。

《持参するもの》

- 水着 □タオル □帽子 □ゴーグル(任意) □出席カード (初回終了時に1F受付でお渡し)
- ロッカー代毎回30円 (施錠をせずに盗難・紛失したケースが発生しています)
- 靴袋 (靴袋はございません。ご持参をお願いします。有料: 10円)

《注意点・留意事項》

- 更衣室のロッカーの鍵は必ずかけてください。
- 教室中に体調不良、怪我などは離水して待機(もしくは入水禁止)して頂く場合もございます。
- 欠席される場合は必ず当プールまでご連絡ください。
- 教室開始まではプール場内にストレッチスペースやウォーキングコースがございますのでそちらでウォーミングアップや準備体操を行って下さい。
- 出席カードを忘れないようにお願いします。

福岡市立南市民プール
指定管理者 シンコーススポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ
〒811-1344 福岡市南区三宅 3-31-1
Tel 092-561-6011 Fax 092-561-3993



秋の ヨガ教室

心と体を整えるひとときを

日程 9月26日（土）～ 11月28日（土）
毎週土曜日 全10回

時間 10：00～11：00

料金 9,500円（税込）

定員 15名

対象 18歳以上

講師：新留 梓

豊かな経験と穏やかな雰囲気の先生で、
初めての方でも楽しく参加できます。

下記の期間にお電話または2F 事務所にて受付いたします

※先着順となりますので、定員に達し次第、受付を終了致します。

受付開始 2026年9月2日(水) 9:00～

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を
組み合わせて身体の柔軟性や筋持久力
の向上、リラックス効果が期待できる
教室です！！

男性の方やご夫婦の方も
気軽にご参加ください。

リラックスした
雰囲気です♪
お気軽に
ご参加ください！



☎ 092-561-6011 福岡市立南市民プール



秋のヨガ教室



期 間： 9月26日～11月28日 除外日：なし 毎週土曜日 （全10回）

時 間： 10：00～11：00

担当講師： 新留 梓 先生

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※教室の実施においてはあくまでも予定であり、今後の状況によっては中止・延期等の
変更を行う場合がございます。ご了承ください。

【教室参加者へのご案内】

この度は、南市民プール主催「秋のヨガ教室」にご参加いただき誠にありがとうございます。

この教室は、体の柔軟性や筋持久力を向上させ、肩こり・ストレス解消など様々なポーズと独特な呼吸法、
そして瞑想を組み合わせたものになり、リラックス効果が期待できます。ご不明な点がございましたら、
当プールスタッフにお問合せください。

《持参するもの》

- 出席カード（初回終了時に2F 事務所でお渡し）
- 靴袋（靴袋はございません。ご持参をお願いします。有料：10円）
- 動きやすい服装・飲み物

《体調管理について》

体調がすぐれない時は無理をせず参加をお控えください。

福岡市立南市民プール

指定管理者：シンコースポーツ・西鉄マネジメントグループ
〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目31-1
(092)561-6011