

福岡市立総合西市民プール



詳細はHPで

あなたとわたしの 西プール

メインプール



【1.2m側】水中歩行や一般水泳コースを設置しています。"中級者向き"
【3.3m側】利用には当プール発行の許可カードが必要です。"上級者向き"

サブプール

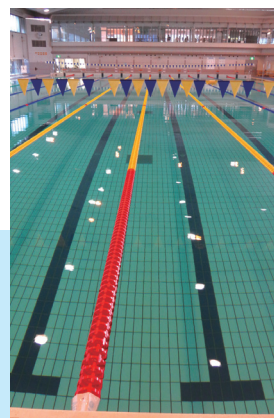


水深1.0～1.1mの水中歩行や水遊び等、様々な利用が可能です。"小学生～初心者向き"
水深0.3～0.35mの幼児プールも併設しています。

Pick up! /

長水路(50m)プール開放
年に数回、長水路プールの一般開放を行っています。普段では味わうことのない解放感が体験できます！

プールでの運動は『浮力』により陸上運動に比べて膝や腰への負担が約70%カットされます。膝や腰に痛みを抱えている方でも安心して運動できます！



トレーニングルーム



チェストプレス・レッグエクステンション等、部位別で計9種。他にもダンベルや腹筋台もあります。エアロバイク、ランニングマシンも揃っています。

スタジオ



ダンスや太極拳等、様々な種目での利用が可能です。卓球台もご用意できます！

情報ツール

公式ホームページ
ブログ、Facebook
で最新情報発信！

facebook ブログホーム画面
FBホーム画面



福岡市西区西の丘1丁目4-1

TEL:092-885-0124

【アクセス】西鉄バス「西市民プール」バス停から徒歩1分・「生松台入口」バス停から徒歩3分
・「生の松原団地南」バス停から徒歩10分 【開館時間】9:00～21:00

【休館日】毎週火曜日及び第4水曜日(祝日の場合は翌平日)、ただし夏休み期間中は無休。
12月28日～1月4日 【駐車場台数】119台



▶ 元気な教室プログラム

▼ 初心者の方、大歓迎 ▼

子どもから大人まで様々な教室を展開中！
是非、ご参加ください♪

親子ヨガ

お子様とスキンシップをとりながら一緒にポーズをとっていきます。楽しくボディーケアしてみませんか？



(全6回)

対象／1～3歳の幼児とその親 定員／15組
参加料／4,200円 持参／運動服・タオル
水分補給の飲み物・お子様の必要物

幼児水慣れ教室

水遊び等を通して水への恐怖心を取り除き、水泳の基礎を身につけます。



(全10回)

対象／年中・年長 定員／10名
参加料／5,500円 持参／水着・水泳キャップ
・タオル・ゴーグル

小学生体力測定強化教室

自重やトレーニングツールを用いながら、体力測定のスコアアップを目指します！新学期前には是非♪



(全6回)

対象／小学生 定員／10名
参加料／3,000円 持参／運動服・タオル
・室内シューズ・水分補給の飲み物

昼ヨガ

時間帯で効果が異なるヨガをお昼に行い、脂肪燃焼を持続させます。



(全8回)

対象／18歳以上 定員／18名
参加料／5,600円 持参／運動服・タオル・水分
補給の飲み物

ピラティス

呼吸法を用いた筋肉のストレッチとインナーマッスルや骨盤等を整えるエクササイズで健康体へ！



(全12回)

対象／18歳以上 定員／18名
参加料／8,400円 持参／運動服・タオル・水分
補給の飲み物

メンズトレーニング

自重やトレーニングツールを用いながら、筋力増強を目指します。理想のBODYへLet's go !!



(全8回)

対象／18歳以上の男性 定員／10名
参加料／4,800円 持参／運動服・タオル
・室内シューズ・水分補給の飲み物

小学生スイミング

初回のテスト後、班毎に分かれ、お子様のレベルに合わせた指導で泳力向上を目指します。



(全8回)

対象／小学生 定員／20名
参加料／5,200円 持参／水着・水泳キャップ
・タオル・ゴーグル

初心者スイミング

水泳はいつ始めても遅くない！泳げるようになりたい方は是非♪



(全10回)

対象／40歳以上 定員／15名
参加料／6,500円 持参／水着・水泳キャップ
・タオル・ゴーグル

アクアシェイプ

音楽に合わせて身体を動かしていきます。水の力で負担は少なく、程良い負荷で楽しみながらシェイプアップ！！



(全10回)

対象／18歳以上 定員／15名
参加料／7,500円 持参／水着・水泳キャップ
・タオル

※実施日は、お問合せください。

▶ Topics

壱岐小学校の2年生が施設見学!!



2019年6月11日に壱岐小学校の2年生140名が施設見学にきてくれました。普段は利用の機会がありませんが、これを機に利用者としても遊びにきてほしいです。後日、生徒お一人お一人からお礼のお手紙をいただきました。

館内の装飾



七夕やクリスマスなど季節のイベントに合わせて館内を装飾しています。館内でも季節を感じてみてください。