

4月号



こんにちは★

日差しも心地よく、ようやく春の訪れを感じることができてきました♪
1995年に設立された総合西市民プールは、今年で30周年を迎えます。
これまで沢山の方にご利用いただき、心より感謝しております。
そして、秋頃には記念イベントも開催予定ですので、お楽しみに！★

～総合西市民プールは2025年で創立30周年を迎えます～

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

4/1 ~ 4/15

こどもの日 フロア体験教室 (1部/2部)

4/15 ~ 4/30

第1回 飛び込みワンポイントレッスン
幼児水泳 (1部/2部)

アクアウォーキング体験会♪

総合西市民プールは皆さまのおかげで創立30周年を迎えます。
その記念事業の1つとしてアクアウォーキング体験会を実施いたします！
個人利用券で気軽に参加ができる体験会となりますので、ぜひご参加ください♪

【日時】 4月5日(土)・5月3日(土)・6月7日(土)

【時間】 9時30分～10時00分

【対象】 65歳以上 【定員】 10名程度

【料金】 施設使用料のみ

【受付方法】 ★当日9時より管理事務所窓口にて受付いたします。※事前予約なし



今月のトレーニング情報

難易度 ▶

今月は、上半身トレーニングをご紹介します！

■カープレイズ 10回×2セット



①壁や椅子の背もたれなどに
手を添えて足を肩幅に広げる

②バランスを崩さないよう
両足のかかとを上げる

③3秒キープして、ゆっくりとかかとを下ろす

～運動前後は必ずストレッチを行いましょう！～



(公財)福岡市スポーツ協会
総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで
〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016



ホームページ



SNS