

令和5年度 スポーツ教室(前期)

総合西市民プール

--- Sports school ---

■ プール教室マーク ※マークの無いものは、フロア(陸上)で開催する教室です。



…… 水泳教室



…… その他プール教室
(水慣れ、プ्रेसイミング、水中運動など)

募集期間	教室名	対象	定員(人)	参加料(円)	期間	曜日	時間	回数	内容
3/1~3/15	大人初心者スイミングⅠ	顔付バタ足ができ、クロールで25m泳げない18歳以上	15	5,200	4/10~6/5	月	13:30~14:30	8	クロールで25m完泳を目指します。
	ヨガ教室Ⅰ	18歳以上	18	4,800	4/5~6/14	水	15:30~16:30	8	ヨガの基本から徐々にレベルを上げ、しっかりと心と体をリフレッシュします。
	ナイトヨガ教室Ⅰ	中学生以上	18	4,800	4/5~6/14	水	18:00~19:00	8	ヨガの基本から徐々にレベルを上げ、しっかりと心と体をリフレッシュします。
3/15~3/31	幼児水慣れⅠ	3~6歳(年少~年長)の幼児	15	3,900	4/21~6/9	金	15:00~15:45	7	水に慣れ、恐怖心をなくし、楽しく水遊びを行います。
	幼児スイミングⅠ	3~6歳(年少~年長)の幼児	15	3,900	4/21~6/9	金	16:00~16:45	7	浮き身など、スイミングへの導入までを行います。
	大人スイムレッスンⅠ	25m程度泳げる18歳以上	15	4,600	4/21~6/9	金	9:30~11:00	7	きれいなフォームで、更に長く楽に泳げるように行います。
	アクアダンス	18歳以上	16	4,600	4/20~6/8	木	11:00~12:00	7	水中で、楽しく体を動かします。
	姿勢改善ピラティス	18歳以上	18	4,200	4/12~6/14	水	10:00~11:00	7	体幹を鍛え、姿勢改善により、しっかりとした体づくりを行います。
4/1~4/15	小学生初心者水泳Ⅰ	バタ足が出来ない小学生	25	3,300	5/8~6/12	月	17:00~18:00	6	水に慣れ、バタ足で15m泳げるようになることを目標とします。
	小学生スイミングⅠ	クロールで25m泳げない小学生	25	3,300	5/8~6/12	月	18:00~19:00	6	クロールで25m完泳を目指します。
	AQUA ZUMBA	18歳以上	16	3,900	5/12~6/16	金	11:30~12:30	6	ラテンのリズムに乗って、水中で体を動かします。少し運動量の高いプログラムです。
	げんきっず運動広場	4~6歳(年中~年長)の幼児	10	3,000	5/11~6/15	木	16:00~16:45	6	楽しく動きながら、幼少期に吸収しやすい運動能力の向上を目指します。
	げんきっず運動教室1.2年生	小学1・2年生	12	3,000	5/12~6/16	金	17:30~18:30	6	身体を動かすゲームなどを取り入れながら、脳神経の運動能力向上のための教室です。
	フロアエクササイズ(月)前期	18歳以上	18	1回 500円	5/8~6/26	月	11:00~12:00	8	ストレッチやレクリエーション、運動など体を動かす習慣をつけ、楽しく運動を続けられるプログラムを提供します。
	フロアエクササイズ(木)前期	18歳以上	18	1回 500円	5/11~6/22	木	13:30~14:30	7	ストレッチやレクリエーション、運動など体を動かす習慣をつけ、楽しく運動を続けられるプログラムを提供します。
	健康運動教室 前期	65歳以上	18	1回 500円	5/11~6/29	木	10:00~11:00	8	65歳以上を対象として、簡単なトレーニングなどで運動の習慣をつけ、健康な体作りをお手伝いします。

★イベント開催教室申込★

4/1~4/15		こどもの日イベント スイムクリニック (目指せ、未来の世界水泳!)	25m泳げる小学生	30	500円	5月5日	祝金	10:00~11:30	1	より早く、よりきれいに泳げるよう、スキルアップを目指します。
			25m泳げる中学生	30	500円	5月5日	祝金	12:00~13:30	1	より早く、よりきれいに泳げるよう、スキルアップを目指します。
4/15~4/30		ライフセービング教室	小学生以上	50	500円	5月27日	土	14:00~16:00	1	水辺の事故から身を守り、その場に遭遇した時に何をすべきか、また、競技としてのライフセービングを体感します。

応募方法のご案内

※いずれかの方法でお申込みください。(募集期間最終日必着)

① ホームページ申込フォーム

② ハガキまたはFAX 必要事項を記入して送付ください。

・教室名 ・お名前(ふりがな) ・年齢(学年) ・ご住所 ・電話番号

※応募者多数の場合は、抽選で参加者を決定します。

当選者のみ参加決定通知を送付いたします。(落選、中止になった場合は連絡いたしません。予めご了承ください。)

申込み・お問合せ

総合西市民プール管理事務所
〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
TEL:092-885-0124 FAX:092-885-6016

子ども教室



大人教室



☆ホームページは、こちらの
2次元コードからご覧いただけます♪