

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	除外日	講師
8/1 ~ 8/15	シニアヨガⅡ	65歳以上	12	7,500	9/2~12/2	水	10:00~11:00	10	ヨガの基本をゆっくり学び、しっかりと身体をリフレッシュします。	9/23 10/28 11/4・25	中山
	ヨガⅡ	18歳以上	12	8,000	9/2~12/2	水	11:30~12:30	10	ヨガの基本から徐々にレベルを上げて、しっかりと身体をリフレッシュします。	9/23 10/28 11/4・25	中山
	ZUMBA®GOLD	18歳以上	15	5,600	9/4~10/23	金	11:30~12:30	7	ラテンの音楽に合わせ、楽しく汗をかきリフレッシュします。初心者向けにZUMBAの導入に最適です。	9月25日	福田
	 小学生水泳Ⅱ	25m泳げない小学生	各30	7,600	9/5~10/24	土	第1部:15:00~16:00 第2部:16:00~17:00 第3部:17:00~18:00	8	25m泳げない小学生を対象に、泳ぎの基本から発展までレベルごとに3班に分けて、行います。		曽根 倉光 春日
	 大人水泳	25m泳げる18歳以上	10	8,000	9/5~10/24	土	18:30~20:00	8	更に長く、楽に泳げるようにポイントを押さえながら、行います。		倉光
	 アクアエクササイズ	18歳以上	15	500/回	9/2~12/2	水	10:45~11:30	10	水の抵抗を利用したウォーキングや筋力トレーニングを行います。	9/23 10/28 11/4・25	内部
	キッズスポーツアカデミー(中学年)	小学3.4年生	12	3,500	9/7~11/2	月	17:30~18:30	7	身体をうまく使いこなせるようなコーディネーションを中心に、ゲーム要素で楽しく行いながら、運動能力の向上を目指します。		内部
9/1 ~ 9/15	エアロビクス	18歳以上	15	8,000	9/10~11/19	木	10:00~11:00	10	軽快な音楽のリズムに合わせて行うリズムエクササイズで、楽しく汗を流します。		帆足
	健康運動教室Ⅱ	65歳以上	20	500円/回	10/5~2/1	第1・3月	10:30~11:30	8	高齢者を対象に、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど健康的な身体づくりをお手伝いします。		内部
10/1 ~ 10/15	フロアエクササイズⅡ	18歳以上	20	500円/回	10/8~1/28	第2・4木	13:30~14:30	8	ストレッチや筋力トレーニング、レクリエーションなど楽しく運動できるプログラムを提供します。		内部
	 アクアボディブースト	18歳以上	15	5,100	11/5~12/10	木	19:00~20:00	6	水中で脂肪燃焼系の全身運動により、汗をかきリフレッシュし、アクアプレスヨガで心身を整えます。		村上
10/1 ~ 10/15	 幼児水慣れⅡ	未就学児(3~6歳)	各10	4,800	11/6~12/4	金	第1部:15:00~15:45 第2部:16:00~16:45	5	水への恐怖心をなくし、水に慣れ、お友達と楽しく水遊びを行います。		村上 矢野
	 AQUA ZUMBA®	18歳以上	15	6,000	11/6~12/18	金	11:30~12:30	7	ラテンのリズムに乗って、水中で体を動かします。		福田
	 アクアヨガ	18歳以上	15	6,800	11/11~2/3	水	12:00~13:00	8	水中でバランスを取りながら、初心者でもできる水中のヨガを行います。	11/4・25 12/23 1/6・27	村上
	ひよこアカデミー	未就学児(4~6歳)	10	3,000	11/9~12/21	月	16:00~16:45	6	幼児期のうちに身体をうまく使いこなすことのできる力を身に付けるプログラムで、楽しくゲーム要素を加えながら行っています。		内部
11/1 ~ 11/15	 大人スイムレッスン	25m泳げる18歳以上	10	10,000	12/4~2/19	金	9:30~11:00	10	更に長く、楽に泳げるようにポイントを押さえながら、行います。	2月5日	春日
	 小学生水泳Ⅲ	25m泳げない小学生	各30	6,700	12/5~1/30	土	第1部:15:00~16:00 第2部:16:00~17:00 第3部:17:00~18:00	7	25m泳げない小学生を対象に、泳ぎの基本から発展までレベルごとに3班に分け、行います。	1月23日	曽根 倉光 春日
	ピラティスⅡ	18歳以上	18	8,000	12/3~2/18	木	10:30~11:30	10	インナーマッスルから鍛え、身体全体のバランスを整えます。	2/11・25	渡邊
	小学生ダンスⅡ	小学生	12	7,500	12/3~2/18	木	17:30~18:30	10	近年人気の高いダンス。小学生からリズム感を身に付けます。	2/11・25	岡崎
	ZUMBA®Ⅱ	18歳以上	13	8,000	12/3~2/18	木	19:00~20:00	10	ラテンの音楽に合わせ、楽しく汗をかきリフレッシュします。	2/11・25	岡崎
12/1 ~ 12/15	幼児ダンス	未就学児(4~6歳)	10	3,800	1/14~2/18	木	16:15~17:00	5	幼児期に楽しい音楽を使って、リズム感や身体の使用方を学びます。	2/11・25	岡崎
	ボクシングエクササイズⅡ	18歳以上	15	8,000	1/8~3/19	金	11:30~12:30	10	比較的运动強度の高いメニューを提供します。しっかりと汗をかいてリフレッシュします。	2月5日	福田
12/15~12/31	キッズスポーツアカデミー(低学年)	小学1.2年生	12	3,500	1/18~3/1	月	17:30~18:30	7	身体をうまく使いこなせるようなコーディネーションを中心に、ゲーム要素で楽しく行いながら運動能力の向上を目指します。		内部

	スポーツの日無料開放	全員	-	-	10月12日	祝月	終日	-	個人利用者を対象に無料開放を行います。	
	スポーツの日 ニュースポーツ体験	全員	-	-	10月12日	祝月	11:00~15:00	-	様々なニュースポーツの体験ブースを設置し、来館者どなたでも体験できます。	西プール スポーツ指導員

※予定は変更となる場合があります。予めご了承ください。

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) ・保護者名(子どもの教室のみ) ・学年(年齢) ・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

☆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♪

子ども教室



大人教室

