

プールびより

11月のイベント紹介



体力測定



日時：11月 5日（月） 13:00~13:30
対象：小学生以上
定員：15名（先着順）
参加料：施設使用料
内容：2階見学室にて4種目
（握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち）の
測定を行います♪



水泳記録



日時：11月10日（土） 14:00~14:30
対象：小学生以上
定員：15名（先着順）
参加料：施設使用料
内容：1コースを使用して



気軽にたのしく♪「健」スポ体操



日時：11月20日（火） 11:00~11:45
対象：18歳以上の方
定員：10名（先着順）
参加料：施設使用料
申込内容：1階受付にて申込
西日本短期大学の学生によるフロアレッスンです♪
ストレッチや軽い運動を中心に行います♪
初めての方でも安心です！ぜひ是非ご参加ください♪





新春！運試し



日時：11月26日（月）～12月26日（水）→スタンプカード配布
1月 5日（土）～ 1月18日（金）→引換期間
対象：来館者全員
場所：受付
内容：対象期間中でスタンプカードを配布し、
スタンプが5個貯まった方は引換期間中にくじを引いてもらいます♪

11月 ワンコインプログラム

5日 松浦指導員

『バランスボールで全身運動！！』

12日 坂口指導員

『ポールで全身ストレッチ♪と身体引き締め運動』

26日 長濱指導員

『ダンベルでトレーニング♪』

時間：10：00～11：00

場所：2階見学室

定員：10名（定員になり次第締め切らせて頂きます）

参加方法：2階事務所にて受付を行います。

ストレッチやトレーニングをテーマに合わせて行います！
初心者の方も大歓迎♪皆様の参加お待ちしております！

～わたしのひとりごと～

皆さん！初めまして(^O^)

11月から広報誌編集の担当になりました坂口咲希です！
今月から色々な情報を楽しく！わかりやすく！掲載していきますので
どうぞ皆さんよろしく申し上げます(*^^)v

《点検日のお知らせ》

11月21日（水）

《休館日》

11月1、8、15、22、29日

中央市民プール（NTWスポーツ振興共同運営企業体）

〒810-0061 福岡市中央区西公園14-30

TEL:092-712-8090 FAX:092-712-8298