

わたしのひとこと

皆さんこんにちは\(^o^)/
新年度が始まりましたね！

新たな環境で、生活がスタートした方も多いと思います。新しい環境では慣れるまで大変なことも多いと思いますが、楽しみながら頑張りましょう♪
また、プールで泳いでリフレッシュするのもいいですよ♪
気疲れした時には是非！中央市民プールへ♪
今年度も、中央市民プールをよろしくお願ひいたします。



レッスンのご案内

今月は、毎月行われているレッスンの詳しい内容のご紹介です(^o^)

月

ワンコインプログラム 10:00~11:00 (定員 10名)
1回500円で受けることが出来るフロアレッスンです。
このレッスンは、レッスンごとにテーマが決められており
色んな道具を使って1時間みっちりトレーニングやストレッチを行うことが出来るレッスンです(^_^)



水

フロアレッスン 10:00~10:45 (定員 20名)
施設使用料で受けることが出来るレッスンです。
このレッスンは、45分間でちょっとしたトレーニングや
ストレッチを行います(^o^)



金

アクアレッスン 14:00~14:30 (定員 20名)
施設使用料で受けることが出来るレッスンです。
このレッスンは、水中で30分間歩いたりトレーニングなどを行うレッスンです(^v^)

土

ワンポイントレッスン 14:30~16:30 (定員 12名)
施設使用料で受けることが出来るレッスンです。
このレッスンは、外部講師による10分間のワンツーマン指導を受けることが出来るレッスンです\(^o^)/

中央市民プールでは、様々なレッスンを毎月内容を変えて行っています(^o^)
新年度、何か新しい事をスタートしたいなと思っている方
運動したいけどやり方がわからない方に**おすすめ**です\(^o^)/
私たちと一緒に楽しく運動していきませんか？是非！お待ちしております♪

※**トレーニングレッスン予定表**をご覧ください、日程を確認のうえご参加ください。



スポーツ教室のご案内!

【夜のピラティス教室①】

日時：5月10日(金)～6月28日(金)

毎週金曜日 全8回

19:15～20:30

定員：12名

対象：18歳以上の人



【春の小学生水泳教室 2部制】

日時：5月11日(土)～7月13日(土)

毎週土曜日 全10回

〈1部〉 9:30～11:00

〈2部〉 11:00～12:30

定員：各20名

対象：クロールが苦手な小学生

料金：6,100円

【幼児水慣れ&スイミング教室 2部制】

日時：5月12日(日)～7月14日(日)

毎週日曜日 全10回

〈1部〉 9:45～10:45

〈2部〉 10:45～11:45

定員：各6名

対象：〈1部〉 3～5歳の未就学児

〈2部〉 4～6歳の未就学児

料金：8,200円



応募期間：4月1日(月)～4月15日(月) 必着

応募方法

往復ハガキに【教室名】【名前(ふりがな)】【年齢】【住所】【電話番号】を記載してご応募頂くか、直接ご来館の上申込み用紙にご記入を下さい。

【休館日について】

4月22日(月)は
5月2日(木)ゴールデンウィークの振替休館日になっております。
お間違いがないよう、お気を付け下さい。

《点検日のお知らせ》

4月17日(水)

《休館日》

4月4、11、18、22、25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