



【Vo1.78】
発行日：R1.11.1
発行元：中央市民プール

プールびより 中央市民プール

イベント情報

🍪🍌🍏 **気軽に楽しく♪ 「健」 スポ体操** 🍏🍪🍌

日時：11月15日(金) 14:00~14:30
定員：10名(先着順)
対象：18歳以上の人
料金：施設使用料
内容：西日本短期大学の学生による
アクアレッスンをを行います。



クリスマス装飾&プレゼント

日時：11月22日(金)~12月25日(水)
対象：(装飾)来館者全員 (プレゼント)施設利用者
内容：館内にクリスマスの装飾を施します。
ぜひ季節を感じてください♪
また、12月25日(水)に施設利用者を対象に
クリスマスプレゼントの配布をいたします♪

しゅんすん情報

日	月	火	水	木	金	土
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1 アクアレッション	2 ワンポイントレッスン
3 文化の日	4 振替休日	5	6 フロアレッション	7 休館日	8 アクアレッション	9 ワンポイントレッスン
10	11 ★ワンコインプログラム	12	13 フロアレッション	14 休館日	15 アクアレッション	16 ワンポイントレッスン
17	18 ★ワンコインプログラム	19	20 点検日	21 休館日	22	23 勤労感謝の日
24	25 ★ワンコインプログラム	26	27 フロアレッション	28 休館日	29	30 ワンポイントレッスン

レッスン名	曜日	時間帯	内容
フロアレッション	水	10:00~10:45	2階研修室にて、ストレッチや自重でのトレーニングを行います。
アクアレッション	金	14:00~14:30	歩き方を基本に、水中で様々なエクササイズを行います。 ※こちらは泳法の指導は行っておりません。
ワンポイントレッスン	土	14:30~16:30	専門の先生による、1対1の指導を受けることができます。

レッスンに参加するには・・・?

⇒レッスン当日、ご来館の際に利用券を購入し、受付にて申込用紙に必要事項をご記入下さい♪

★ワンコインプログラム 毎週月曜日 10:00~11:00 2階研修室にて、様々な用具を使ってエクササイズを行います。(参加料500円)



私のひと言

皆さまこんにちは！

11月に入り朝晩はかなり冷えるようになりましたね(^-^);

体調など崩されていないでしょうか？

季節の変わり目は風邪などひきやすいのでご注意ください！

また運動をするときなど、寒さで体が硬くなっていると、怪我をしやすくなりますので、十分に体を温めてから運動しましょう♪

《点検日》
10月1、2、4日

《休館日》
10月3、10、17、24、31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