

# 春日市総合スポーツセンター温水プール タイムスケジュール 2024年9月～

	月	火	水	木	金	土	日
プール利用は 9:00～21:30 (22:00閉館)							
9:00	休 館 日	どなたでも参加可能		どなたでも参加可能		3ヶ月ごとに、泳法をかえてレッスンをしています。 ・1～3月 平泳ぎ ・4～6月 バタフライ ・7～9月 クロール ・10～12月 背泳ぎ	
10:00		ウォーキング《無料》 9:30～9:45(15)		ウォーキング《無料》 9:30～9:45(15)			
11:00			プラスレッスン30 ワンポイント初級 10:00～10:30(30) 松山	プラスレッスン30 らくらく水泳① 10:00～10:30(30) 平田			
12:00		プラスレッスン30 アクアピクス 11:00～11:30(30) 新宅		プラスレッスン30 らくらく水泳② 10:40～11:10(30) 平田			
				プラスレッスン30 ワンポイント初中級 11:30～12:00(30) 新宅			

## ★レッスン料金★

### 無料レッスン

施設利用料のみで参加可能

### プラスレッスン30

施設利用料+300円(税込)



初めての方も安心してご参加ください。

◆教室の日程や担当講師は、都合により急遽変更する場合がございます。予めご了承ください。

## 成人プログラムのご案内

### ◆有料◆

レッスン	曜日	時間	対象	難易度	内容
<b>★プラスレッスン30 30分クラス 施設利用料+300円でご利用いただけます。</b>					
アクアピクス	火	11:00～11:30	すべての方	★	健康づくり、運動不足を解消したい方向けのクラスです。
ワンポイント初級	水	10:00～10:30	すべての方、初心者	★	水泳を始めてみたい方向けの基礎クラスです。クロール習得を目指した練習をします。
らくらく水泳①	木	10:00～10:30	すべての方	★～	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの基礎を練習する初級クラスです。
らくらく水泳②	木	10:40～11:10	すべての方	★～	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの基礎を練習する初級クラスです。
ワンポイント初中級	金	11:30～12:00	25M泳げる方	★～★★	クロール25M泳げるようになった方向けのワンポイントレッスンクラスです。

### ★無料 15分クラス 施設利用料のみでご利用いただけます。

ウォーキング	火・木	9:30～9:45	すべての方	★	水中ウォーキングを一緒に楽しみましょう。
--------	-----	-----------	-------	---	----------------------

- ・有料プログラムは定員制です。フロントで参加希望クラスの整理券をお取りください。
- ・有料プログラムを受講の際はチケットをご購入の上、整理券を担当インストラクターへお渡しください。
- ・有料プログラムへの途中参加はご遠慮いただいております。お時間を確認の上、ご参加ください。