

# 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<br>館<br>日 | どなたでも参加可能                                    |                                                | どなたでも参加可能                   |                                                 |   |   |
|                             |             | ウォーキング《無料》<br>9:30～9:45(15)                  |                                                | ウォーキング《無料》<br>9:30～9:45(15) |                                                 |   |   |
| 10:00                       |             |                                              | プラスレッスン30<br>ワンポイント初級<br>10:00～10:30(30)<br>松山 |                             | プラスレッスン30<br>らくらく水泳①<br>10:00～10:30(30)<br>平田   |   |   |
| 11:00                       |             | プラスレッスン30<br>アクアピクス<br>11:00～11:30(30)<br>新宅 |                                                |                             | プラスレッスン30<br>らくらく水泳②<br>10:35～11:05(30)<br>平田   |   |   |
| 12:00                       |             |                                              |                                                |                             | プラスレッスン30<br>ワンポイント初中級<br>11:30～12:00(30)<br>新宅 |   |   |


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

**★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。    |

|                                      |     |           |       |   |                      |
|--------------------------------------|-----|-----------|-------|---|----------------------|
| <b>★無料 15分クラス 施設利用料のみでご利用いただけます。</b> |     |           |       |   |                      |
| 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。