

温水プール タイムスケジュール

令和5年度

	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	期間限定(12~5月) ウォーキング《無料》 9:30~9:45(15)		期間限定(12~5月) ウォーキング《無料》 9:30~9:45(15)			
10:00			期間限定(12~5月) プラスレッスン30 はじめよう水泳 10:00~10:30(30) 松山	プラスレッスン30 らくらく水泳 10:00~10:30(30) 平田		子 子ども水泳教室 幼児クラス 10:30~11:30	
11:00		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 ワンポイント初中級 11:30~12:00(30) 新宅			
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		子 子ども水泳教室 幼児クラス 16:00~17:00		子 子ども水泳教室 幼児クラス 15:45~16:45			
17:00		子 子ども水泳教室 児童①クラス 17:15~18:15		子 子ども水泳教室 児童①クラス 17:15~18:15	子 子ども水泳教室 児童①クラス 17:15~18:15		
18:00		子 子ども水泳教室 児童②クラス 18:30~19:30		子 子ども水泳教室 児童②クラス 18:30~19:30	子 子ども水泳教室 児童②クラス 18:30~19:30		
19:00		子 子ども水泳教室 上級・ベストクラス 19:45~20:45		子 子ども水泳教室 上級・ベストクラス 19:45~20:45			
20:00							
21:00							

★レッスン料金★

プラスレッスン30
施設利用料+300円



初心者の方におすすめクラス！



慣れた方におすすめクラス！



お子様向けの水泳教室です。
年齢・泳力に合わせてクラスが
異なりますので、別途お申込みが
必要となります！

●子ども水泳教室

【各クラス】
1回1,220円×実施回数

- ◆各教室の詳細については裏面および別紙でご確認いただくか、お近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- ◆無料教室は、施設利用料金のみでご参加いただけます。
- ◆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が、予めご了承ください。

※表記はすべて税込価格です。

スイミングプログラムのご案内

令和5年度

《成人プログラム》

◆有料◆

レッスン	曜日	時間	対象	難易度	内容
★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。					
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。
期間限定 12月～5月 はじめよう水泳	水	10:00～10:30	すべての方	★	水泳を始めたい方向けの基本クラス。浮く、潜る、パタ足など。
らくらく水泳	木	10:00～10:30	すべての方	★～★★	クロール、背泳ぎを中心としたクラス。4泳法にチャレンジしてみたい方向けの初級クラス。
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。

★無料 15分クラス 施設利用料のみでご利用いただけます。					
期間限定 12～5月 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。フロントにて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。
- ・日程や担当インストラクターは、都合により急遽変更する場合がございますが、予めご了承ください。
- ・子ども水泳教室に関しては別途案内をご参照ください。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

春日市総合スポーツセンター 温水プール TEL 092-915-3500