

# 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 2020年 1月～

	月	火	水	木	金	土	日	
	プール利用は 9:00～21:30 (22:00閉館)							
9:00			ウォーク&ジョグ 9:50～10:10(20) -無料-		プラスレッスン30 はじめよう水泳 9:40～10:10(30) 平田		子 子ども水泳教室 ベストスイマークラス 上級クラス① 児童クラス① 9:15～10:15	
10:00	😊	プラスレッスン60 らくらく4泳法(初級) 10:00～11:00(60) 平田	プラスレッスン30 アクアピクス 10:20～10:50(30) 新宅	プラスレッスン30 ワンポイント初級 10:20～10:50(30) 平田	プラスレッスン60 成人初級 10:00～11:00(60) 橋		子 子ども水泳教室 幼児クラス 10:30～11:30	
11:00								
12:00								
13:00	😊	プラスレッスン30 ワンポイント中級 13:00～13:30(30) 草間	😊	プラスレッスン30 ワンポイント中級 13:00～13:30(30) 新宅	プラスレッスン30 シェイプアクア 13:00～13:30(30) 新宅	😊	プラスレッスン30 ワンポイント中級 13:00～13:30(30) 橋	
14:00							プライベートレッスン (予約制) 14:00～14:30(30)	
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 児童クラス 17:15～18:15			子	子ども水泳教室 児童クラス 17:15～18:15	子	子ども水泳教室 児童クラス② 17:15～18:15
18:00	子	子ども水泳教室 児童上級クラス 18:30～19:30	NEW	😊	子ども水泳教室 児童上級クラス 18:30～19:30	子	子ども水泳教室 児童上級クラス② 18:30～19:30	
19:00			😊	プラスレッスン30 ワンポイント中級 19:00～19:30(30) 草間				
20:00	NEW	子			子	子ども水泳教室 ベストスイマークラス 19:45～20:45		
21:00								

休館日

## ★レッスン料金★

プラスレッスン30

施設利用料+300円

プラスレッスン60

施設利用料+610円

プライベートレッスン

30分/2,200円

(2時間の施設利用料込)



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

【体験クラス】1回1,220円

【通常クラス】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。

# 2020年1月～ スイミングプログラムのご案内

## 《成人プログラム》

### ◆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	水	10:20~10:50	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。
シェイプアクア	木	13:00~13:30	すべての方	★★	脂肪を燃焼したい方・身体を引き締めたい方にオススメのクラス。
はじめよう水泳	木	9:40~10:10	初心者の方	★	顔付け、浮く、もぐる、キックなど、水泳の基礎を習得するクラス。
ワンポイント初級	木	10:20~10:50	すべての方	★	クロール、背泳ぎのワンポイントレッスンクラス。
ワンポイント初中級	水	13:00~13:30	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。
ワンポイント初中級	水	19:00~19:30	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。
ワンポイント中級	火・金	13:00~13:30	25M泳げる方	★★	4泳法にチャレンジしている方向けのワンポイントレッスンクラス。
<b>★プラスレッスン60 60分クラス 施設利用料+610円でご利用いただけます。</b>					
らくらく4泳法(初級)	火	10:00~11:00	泳ぎに慣れてきた方	★★	基礎練習をしながら、『楽に長く泳ぐ』コツを習得するクラス。
成人初級	金	10:00~11:00	すべての方	★	クロール、背泳ぎを習得するクラス。
<b>★プライベートレッスン 30分/2,200円</b>					
プライベートレッスン	金	14:00~14:30	すべての方	★~★★	お客様に合わせて1対1でレッスンするクラス。

### ◆無料◆




レッスン	曜日	時間	対象	難易度	内容
ウォーク&ジョグ	水	9:50~10:10	すべての方	★	水中ウォーキング・ジョギングを行いながら無理なく運動不足を解消するクラス。

- ・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

# 子ども水泳教室 週間スケジュール・担当コーチ表 2019年度

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					児童クラスは、 12級以上	ベストスイマー上級①児童① 9:15-10:15 <担当コーチ> 若山・白水・草間	
10:00	★スケジュールは、2020年1月現在のものです。 ★担当コーチは、急きょ変更になる場合がございます。					幼児クラス 10:30-11:30 <担当コーチ> 上戸・若山・青木・白水・草	
11:00							
12:00							
15:00				幼児クラス 15:45-16:45 <担当コーチ> 糸永・橋・中満・平田・青木			
17:00	幼児クラス 16:00-17:00 <担当コーチ> 橋・平田・上戸・青木・西山						
18:00	児童クラス 17:15-18:15 <担当コーチ> 白水・田口・若山・青木・西			児童クラス 17:15-18:15 <担当コーチ> 上戸・青木・平田・西山・若山・白水		児童クラス② 17:15-18:15 <担当コーチ> 青木・白水・堀田・草間	
19:00	児童上級クラス 18:30-19:30 <担当コーチ> 白水・堀田			児童上級クラス 18:30-19:30 <担当コーチ> 草間・西山	児童上級クラス② 18:30-19:30 <担当コーチ> 白水・草間		
20:00	ベストスイマー 19:45-20:45 <担当コーチ> 大嶋			ベストスイマー 19:45-20:45 <担当コーチ> 大嶋・草間			

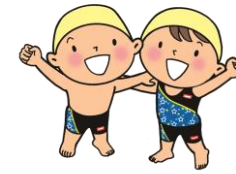
**NEW**  
2020. 1~



# 子ども水泳教室カレンダー

2020年1月～3月

春日市総合スポーツセンター 温水プール



1月



2月



3月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 ①回目	8	9 ①回目	10 ①回目	11 ①回目
12	13 祝日	14	15	16 ②回目	17 ②回目	18 ②回目
19	20	21 ②回目	22	23 ③回目	24 ③回目	25 ③回目
26	27	28 ③回目	29	30 ④回目	31 ④回目	

日	月	火	水	木	金	土
						1 ④回目
2	3	4 ④回目	5	6 ⑤回目	7 ⑤回目	8 ⑤回目
9	10	11 祝日	12	13 ⑥回目	14 ⑥回目	15 ⑥回目
16	17	18 ⑤回目	19	20 ⑦回目	21 ⑦回目	22 ⑦回目
23	24 祝日	25	26	27 ⑧回目	28 ⑧回目	29 ⑧回目

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ⑥回目	4	5 ⑨回目	6 ⑨回目	7 ⑨回目
8	9	10 ⑦回目	11	12 ⑩回目	13 ⑩回目	14 ⑩回目
15	16	17 ⑧回目	18	19 ⑪回目	20 祝日	21 ⑪回目
22	23	24 ⑨回目	25	26 ⑫回目	27 ⑪回目	28 ⑫回目
29	30	31 ⑩回目	⑫回目 テスト			

テスト期間：2/13(木)～18(火) & 3/26(金)～31(木)

火/10回 12,200円(税込) 金/11回 13,420円(税込) 木・土/12回 14,640円(税込)

春日市総合スポーツセンター 温水プール

※水泳教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡ください。  
ご連絡いただいたお休みのみお振替が可能です。(1期中に限ります)

TEL：092-915-3500