

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5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	変更	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) 平田	子 子ども水泳教室 幼児クラス 10:30～11:30	
11:00							
12:00	休館日						
13:00		😊 プラスレッスン30 ワンポイント初中級 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) 平田		
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				子 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							
20:00	子 子ども水泳教室 ベストスイマークラス 19:45～20:45				子 子ども水泳教室 ベストスイマークラス 19:45～20:45		
21:00							

★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5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
★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	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。
ワンポイント中級	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。
★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。					
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。
★プライベートレッスン 30分/2,200円					
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			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