

# 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 4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！

子 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4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。
<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			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



# 子ども水泳教室カレンダー

2020年4月～6月

春日市総合スポーツセンター 温水プール



## 4月



## 5月



## 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				①回目	①回目	①回目
5			8	9	10	11
		①回目		②回目	②回目	②回目
12			15	16	17	18
		②回目		③回目	③回目	③回目
19			22	23	24	25
		③回目		④回目	④回目	④回目
26			29	30		
		④回目		⑤回目		
		テスト		テスト		

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		⑧回目		⑨回目	⑨回目	⑨回目
7	8	9	10	11	12	13
		⑨回目		⑩回目	⑩回目	⑩回目
		テスト		テスト	テスト	テスト
14	15	16	17	18	19	20
		改修工事に伴う休館予定				
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

テスト期間：4/28(火)～5/2(土) & 6/9(火)～13(土)

火/9回 10,980円(税込) 木・金・土/10回 12,200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、授業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振替が可能です。(1期中に限ります)

TEL：092-915-3500