



オータムチャレンジ

～下福島フェスティバル～



10/12(月/祝) 9:00～21:00
(入場20:15まで)



水泳レッスン

担当：植山(クロール)・中村(平泳ぎ)
対象：16歳以上
料金：500円(税込)
定員：各10名
30分のミニレッスン
クロール集中コースと平泳ぎ集中コースがあります



泳法撮影会&アドバイス

担当：中村・廣瀬・植山・中島
対象：16歳以上
料金：1,000円(税込)
定員：24名
自分の泳ぎを見てみませんか？
お客様のスマホで撮影します



水中ウォーキング

担当：中村・廣瀬
対象：16歳以上
料金：無料
定員：20名
水の特性を利用して
効果的な運動をしてみませんか



タイムアタック

担当：廣瀬・橋本
対象：どなたでも
料金：無料(当日受付)
好きな泳ぎでタイムにチャレンジ



みんなで泳ぎましょう

担当：中島
対象：クロール25m泳げる人
料金：無料
定員：10名
みんなで泳ぐ練習メニューを
ご用意しています
コーチと一緒に楽しく泳ぎませんか？



プール

スタジオ

9:00			
9:30	9:20～9:50 水中ウォーキング		9:15～10:00 肩こり腰痛ケア体操
10:00	10:00～10:30 クロール レッスン	10:00～11:00 タイムアタック	
10:30	10:40～11:10 平泳ぎ レッスン		10:20～11:00 親子でリズム遊び
11:00			
11:30	11:20～12:40 泳法撮影会& アドバイス		
12:00			11:30～12:30 ボディバランス
12:30			
13:00			
13:30			13:00～14:00 大人のバレエ教室
14:00			
14:30			
15:00			14:30～15:30 キックボクササイズ
15:30	15:00～16:00 泳法撮影会& アドバイス		
16:00			
16:30	16:30～17:00 みんなで泳ぎましょう		
17:00	17:10～17:40 みんなで泳ぎましょう		
17:30			
18:00			

肩こり腰痛ケア体操

担当：難波
対象：16歳以上
料金：無料(施設利用料必要)
定員：20名
体操で効率的に体を動かして
肩こり腰痛をケアしましょう



親子でリズム体操

担当：宮本・岡本
対象：現在2歳・3歳のお子様と
保護者
料金：無料(施設利用料必要)
定員：14組
音楽に合わせて体を動かします
2023年4月～2024年3月生まれさん
お友達も誘ってご参加ください



ボディバランス

担当：難波
対象：16歳以上
料金：無料(施設利用料必要)
定員：20名
初めての方でも大丈夫
優しい先生と一緒に体調に
合わせていい汗かけます



大人のバレエ教室

担当：hitomi
対象：16歳以上
料金：無料(施設利用料必要)
定員：15名
未経験者～経験者まで
ストレッチを重点的にゆっくりと
ていねいにバレエの基礎の動きで
整えてリフレッシュしましょう！



キックボクササイズ

担当：宮本
対象：16歳以上
料金：無料(施設利用料必要)
定員：20名
音楽に合わせてキック&パンチ
格闘技の動きでエクササイズ
脂肪燃焼、ストレス解消



- トレーニングジムをご利用される場合は、利用料が必要です
高校生 400円 大人 600円 65歳以上 300円
- トレーニングジムは16歳以上からご利用いただけます
高校生・65歳以上の方は年齢確認できるものが必要です
～ご不明な点がございましたらお気軽に施設にお問い合わせください～
下福島プール 06-6444-3450

9月14日(月) 10:00～受付開始