

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

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	休館日		どなたでも参加可能 ウォーキング（無料） 9：30～9：45				
10:00			プラスレッスン30 ワンポイント初級 10：00～10：30 松山	プラスレッスン30 初級水泳① 10：00～10：30			
11:00			プラスレッスン30 アクアビクス 11：00～11：30 木本	プラスレッスン30 初級水泳② 10：40～11：10 ①②馬場			
12:00						プラスレッスン30 初中級水泳 11：30～12：00 東	

【レッスン料金】
無料レッスン
施設利用料のみで 参加可能
プラスレッスン30
施設利用料+300円（税込み）

1ヶ月ごとに種目を変えてレッスンします。
初級水泳①②は別の種目を行います。

初めての方も
安心して
ご参加ください

◆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。予めご了承ください。

プログラムのご案内

◆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。					
アクアビクス	火	11：00～11：30	どなたでも	★	健康づくり、運動不足を解消したい方向けのクラスです。
ワンポイント初級	水	10：00～10：30	初心者	★	水泳を始めてみたい方向けの基礎クラスです。クロール習得を目指した練習をします。
初級水泳①	木	10：30～11：00	少し水泳に慣れた方～	★～	1か月ごとに種目（背泳ぎ・平泳ぎ・クロール）を変えて行います。
初級水泳②	木	11：10～11：40			
初中級水泳②	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レッスンを行います。

★無料 15分クラス 施設利用料のみでご利用いただけます。

ウォーキング	水	9：30～9：45	どなたでも	★	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。フロントで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。