

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 2026年8月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	休館日				どなたでも参加可能 ウォーキング（無料）		
10:00		プラスレッスン30 変更 初中級水泳 10:15～10:45 梶川		プラスレッスン30 初級水泳① 10:00～10:30	9:45～10:00 プラスレッスン30 ワンポイント初級		
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	10:15～10:45 松山		
12:00							

【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）

 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。
初中級水泳	火	10:15～10:45	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。
初級水泳①	木	10:00～10:30	少し水泳に慣れた方～	★～	月がわりで、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのレッスンを行います。
初級水泳②	木	10:40～11:10	少し水泳に慣れた方～	★～	月がわりで、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのレッスンを行います。
ワンポイント初級	金	10:15～10:45	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

★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	金	9:45～10:00	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。