

令和5年度 福井市東山健康運動公園

プールレッスン

〒918-8215
 福井市寮町50字5番地
 (0776) 54-9190
 ・設置者 福井市（所管課：建設部公園課）
 ・指定管理者（公財）福井市ふれあい公社

管理運営上支障が認められるときは、開催日・開催時間を変更または延期する場合があります。

水中運動・ウォーキング	水中アクア 水の中で音楽に合わせて、膝や腰に負担をかけずに身体を動かします。程よい筋力アップとシェイプアップに効果的です。	火	40人	4/11~6/20 7/11~9/19 10/3~12/19 1/9~3/12	19:10~20:10	各10回	各2,700円
	ストレッチ&水中ウォーキング ストレッチを中心に体を動かした後、プールで水中ウォーキングを行います。	木	40人	4/13~6/22 9/7~12/21 1/11~3/21	10:30~11:45	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	筋トレ&水中運動 スタジオで筋トレしてから、プールで水中運動を行います。	金	20人	4/14~6/23 9/1~12/15 1/12~3/22	13:00~14:15	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	新) 楽しく水中筋トレ 関節への負担が少ない水中運動で体脂肪燃焼・内臓脂肪減少・呼吸循環機能を向上させます。	土	40人	4/8~6/17 9/2~12/16 1/13~3/16	13:00~14:15	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
初心者	新) 初心者水泳 初めて水泳を始める人向け。水泳の基礎を含めクロールと背泳ぎで25m以上を泳げるようになることを目標としています。	月	25人	4/10~6/19 9/4~12/11 1/15~3/25	13:00~14:15	10回 12回 10回	2,700円 3,240円 2,700円
初級・初中級者	初級水泳 クロールを25m泳げる人が対象で、クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。	火	25人	4/11~6/20 9/5~12/12 1/9~3/12	13:00~14:15	10回 12回 10回	2,700円 3,240円 2,700円
		金	25人	4/14~6/23 9/1~12/15 1/12~3/22	10:30~11:45	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	初中級水泳 初級(クロールが50m泳げる人)で背泳ぎ・平泳ぎの基礎を学びます。 中級(クロールと背泳ぎで50m泳げる人)で、クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。	水	25人	4/12~9/13 10/11~翌3/13	19:00~20:15	各20回	各5,400円
		木	25人	4/13~6/22 7/13~9/21 10/12~12/21 1/11~3/21	19:00~20:15	各10回	各2,700円
		日	25人	4/9~6/18 9/3~12/10 1/14~3/17	10:30~11:45	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
サマーナイト初中級 より綺麗により美しく、また楽に泳ぐことを目標としています。	月金	25人 25人	7/10~8/28 7/14~8/25	19:00~20:15	各6回	各1,620円	
中級・中上級者	中級水泳 クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象で、クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。	火	25人	4/11~6/20 9/5~12/12 1/9~3/12	13:00~14:15	10回 12回 10回	2,700円 3,240円 2,700円
		金	25人	4/14~6/23 9/1~12/15 1/12~3/22	10:30~11:45	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	スペシャル水泳 4泳法を楽に長く泳げるようになることを目標としています。	土	25人	4/8~9/9 10/14~翌3/9	19:00~20:15	各20回	各5,400円
上級者	めざせ！上級水泳 より長く泳ぐことを目標としています。	水	25人	4/12~9/13 10/11~翌3/13	19:00~20:15	各20回	各5,400円

☪新型コロナウイルス感染状況により、変更及び休講となる場合がございます☪

日程変更及び休講、講師代行の際は、ホームページでお知らせいたします。(電話によるお問合せ可)

❖お申込み方法❖

お申込期間中に、電話または窓口で、講座名、開催曜日、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

受付開始日及び締切日は、それぞれ異なります。詳しくはお問合せください。

※お支払い方法は一括払いとなります。(ただし別途利用料金が必要です。)

※各講座とも定員を超えた場合は抽選となります。抽選の結果については、締切後以降に通知いたします。

※各講座とも16歳以上で、医師から運動を制限されていない方が対象です。(子ども連れの方は受講できません。)