

# 12月

# プールカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
<b>年末年始のご案内</b>					1	2	
プール・トレーニングジム：12月28日～1月3日 お休み 温泉：12月31日は、夜7時30分受付終了/閉館は夜8時となります。 1月1日～1月3日全館お休み 1月4日より通常営業となります。					⑩18:30～20:30	ファミリーデー ⑩10:15～12:15 ⑩17:00～19:00	
3	4	5	6	7	8	9	
⑩10:15～12:15	15:00 アウトドア(有料) ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00  19:15 子ども向け水泳教室 ②泳ぎ上達コース(有料)	女性会員P3倍 ⑩18:30～20:30	男性会員P3倍 15:00 水中ウォーキング(有料) 19:15 おとな泳法レッスン(有料)  ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00 ⑩19:00～20:30	回数券の日 ⑩18:30～20:30	ファミリーデー ⑩18:30～20:30	ファミリーデー	
10	11	12	13	14	15	16	
全館P5倍	15:00 アウトドア(有料) ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00  19:15 子ども向け水泳教室 ①水慣れバタ足コース(有料)	⑩18:30～20:30	15:00 水中ウォーキング(有料) 19:15 おとな泳法レッスン(有料)  ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00 ⑩19:00～20:30	休館日	⑩18:30～20:30	ファミリーデー ⑩10:15～12:15 ⑩17:00～19:00	
17	18	19	20	21	22	23	
⑩10:15～12:15	15:00 アウトドア(有料) ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00  19:15 子ども向け水泳教室 ②泳ぎ上達コース(有料)	⑩18:30～20:30	全館P5倍 14:00 アクアピクス(有料) 15:00 水中ウォーキング(有料) 19:15 おとな泳法レッスン(有料)  ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00 ⑩19:00～20:30	回数券の日 ⑩18:30～20:30	夫婦でP2倍	ファミリーデー ⑩10:15～12:15 ⑩17:00～19:00	
24	25	26	27	28	29	30	
⑩10:15～12:15	15:00 アウトドア(有料) ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00  19:15 子ども向け水泳教室 ①水慣れバタ足コース(有料)	⑩18:30～20:30	15:00 水中ウォーキング(有料) 19:15 おとな泳法レッスン(有料)  ⑩16:30～17:30 ⑩18:00～19:00 ⑩19:00～20:30	休館日	プール トレーニングジム お休み	プール トレーニングジム お休み	
31	20時閉館 プール トレーニングジム お休み					④イーランドスポーツクラブ <熊本市南区近見8-13-50 ⑩096-358-3009> ④エクセレント水泳クラブ <熊本市北区植木町後古閑217-2 ⑩096-273-5677> ※11月25日時点の内容です。プール占有の予定は変更になる場合があります	
～温泉お休みのお知らせ～ 12月5日、6日、7日は工事の為、 温泉のみお休みとさせていただきます		コース占有について ※団体利用によるコース占有がある時間帯は、 カタカナOで表記しています。 この時間帯は、「歩行専用コース」がない場 合がございますので予めご了承ください。					

# プールレッスンの紹介

レッスン料は各プログラム200円です。(※プール利用料別途必)

## アクアピクス

12月20日(水) 14:00~15:00

女性インストラクターによる、水中での有酸素運動レッスン♪軽快な音楽に合わせて、楽しく取り組めるプログラムです♪

## アクアエクササイズ

12/4(月) 15:00~15:40

12/11(月) 15:00~15:40

12/18(月) 15:00~15:40

12/25(月) 15:00~15:40

音楽に合わせてながら、水中で行う全身エクササイズです。心地よい疲労を感じる程度に運動ができます!



## 水中ウォーキング

12月毎週水曜日 15:00~15:40

音楽に合わせてながら、水中で楽しくウォーキングを行います。陸上を歩くよりも腰や膝などの関節にかかる負担を軽減できます。そのため、体力が低下している人や高齢者、普段運動習慣のない人でも始めやすいのが魅力です!\*

## おとな向け泳法レッスン

12月 毎週水曜日 19:15~20:00

泳ぎが苦手な方から、もっと上達させたい方等、それぞれのご希望に合わせてレッスンいたします♪

※指導種目は、クロール、背泳ぎです。

※高校生以上が対象です

## こども向け水泳教室

### ①水慣れバタ足コース

12月11日(月) 19:15~20:00

12月25日(月) 19:15~20:00

水慣れからバタ足で泳げるようになるための初心者のお子様向けレッスンです♪

泳ぐまでの基本を身に付けていきます!

※3歳~小学2年生までが対象です。

※小学生未満は保護者の方も一緒に入水が必要となります。[大人入場料別途600円]

※1日先着12名限定

(当日事務所にて申し込みをお願い致します)



## こども向け水泳教室

### ②泳ぎ上達コース

12月4日(月) 19:15~20:00

12月18日(月) 19:15~20:00

泳ぎがもっと上手になりたい!!!

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ

4泳法を泳げるようになる為のワンランク上のレッスンです!♪

※年長さん~小学6年生までが対象です。

※バタ足で泳げるお子様からが対象です。

※1日先着15名限定

(当日事務所にて申し込みをお願い致します)



合志市野々島2441-1

TEL096-348-2626

弁天の最新情報はSNSがおすすめです♪

カレンダーはHPからでもご確認いただけます!



## 営業時間 (最終受付)

温泉 10:00~23:00 (22:30)

プール 10:00~21:00 (20:00)

ジム 平日 10:00~14:00 (13:00)

18:00~21:00 (20:00)

土日祝 10:00~18:00 (17:00)

売店 10:00~21:00

卓球 10:00~21:00 (20:30)

レストラン 11:30~15:00 (14:30)

## ご利用料金

温泉 大人(高校生以上) ¥400、小人(3歳から中学生) ¥200、幼児(2歳まで) 無料

プール 大人(高校生以上) ¥600、小人(3歳から中学生) ¥400、幼児(2歳まで) 無料

ジム 大人(高校生以上) ¥400 ※高校生未満はご利用になれません

### ◆セット割引◆

温泉+プール(大人) ¥900

温泉+プール(小人) ¥500

温泉+ジム(大人) ¥700

プール+ジム(大人) ¥900

### ◆回数券◆

共通回数券(22枚綴り) ¥4,000

↳温泉:大人2枚、小人1枚必要

↳プール:大人3枚、小人2枚必要

↳ジム:大人2枚必要

温泉午前中利用回数券 ¥5,000

↳10~12時利用限定、24回入浴可能