

日	月	火	水	木	金	土
 <p>★ご確認ください★ 当館のプールご利用には <b>水泳キャップ</b>が必要です。</p> 			<p>1 <b>男性会員P3倍</b> 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) (予) 16:30~17:30 (予) 18:00~19:00</p>	<p>2 <b>回数券の日</b> (予)18:30~20:30</p>	<p>3 (予) 18:30~20:30</p>	<p>4 <b>ファミリーデー</b> (予)17:00~19:00</p>
5	6	<p>7 <b>女性会員P3倍</b> (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30</p>	<p>8 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) (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00</p>	<p>9 <b>休館日</b></p>	<p>10 <b>全館P5倍</b> (予) 18:30~20:30</p>	<p>11 <b>ファミリーデー</b> (予)10:15~12:15 (予)17:00~18:30</p>
12 (予) 10:15~12:15	<p>13 15:00 アウトドア(有料) (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00 19:15 ①おやこ水泳教室(有料) ※保護者入水必要</p>	<p>14 (予)17:10~18:10 (予)18:30~20:30</p>	<p>15 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) (予)16:30~17:30 (予)17:10~18:10 (予) 18:00~19:00</p>	<p>16 <b>回数券の日</b> (予)18:30~20:30</p>	<p>17 (予)18:30~20:30</p>	<p>18 <b>ファミリーデー</b></p>
19	<p>20 <b>全館P5倍</b> 15:00 アウトドア(有料) (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00 19:15 ②こども向け水泳教室</p>	<p>21 (予)17:10~18:10 (予)18:30~20:30</p>	<p>22 <b>夫婦でP2倍</b> 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) (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00 (予) 19:00~20:30</p>	<p>23 <b>休館日</b></p>	<p>24 (予)18:30~20:30</p>	<p>25 <b>ファミリーデー</b> (予)10:15~12:15 (予)17:00~18:30</p>
26 (予)10:15~12:15	<p>27 15:00 アウトドア(有料) (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00 19:15 ①おやこ水泳教室(有料) ※保護者入水必要</p>	<p>28 (予)17:10~18:10 (予)18:30~20:30</p>	<p>29 (予) 17:10~18:10</p>	<p>30 <b>全館P5倍</b> (予)18:30~20:30</p>	<p>31 (予)18:30~20:30</p>	



★フールレッスンがリニューアル!  
『おやこ水泳教室』& 『こども向け水泳教室』

会員制ではないので好きなタイミングで参加可能!  
3歳から小学6年生まで幅広くご参加いただけます♪  
是非ご参加ください♪ (レッスン料200円)

※詳細は裏面をご覧ください



《予約》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、  
(予) 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)

## アクアビクス

5月 8日・22日  
(水曜日) 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

5月 13日・20日・27日  
(月曜日) 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

5月 1日・8日・15日・22日  
(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

5月 1日・8日・15日・22日  
(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♪

※種目は、クロール、平泳ぎ等ご相談に応じて



## ①おやこ水泳教室

※1日先着6組

5月 13日・27日  
(月曜日) 19:15~20:00

お子さんと保護者の方が一緒に、水慣れから水に浮けるようになるための初心者お子様向けレッスンです♪水泳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。  
※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]  
※定員に達し次第受付を終了させていただきます。ご了承ください。  
(※当日事務所にて申し込みが必要です)



## ②こども向け水泳教室

※1日先着15名

5月 20日  
(月曜日) 19:15~20:00

泳ぎがもっと上手になりたい!!!  
バタ足から、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法を泳げるようになるためのワンランク上のレッスンです!♪  
※小学1年生~小学6年生までが対象です。  
※定員に達し次第受付を終了させていただきます。ご了承ください。  
(※当日事務所にて申し込みが必要です)



## 弁天で習い事始めませんか?

◆弁天のプールで開催されている教室のご案内◆詳細は各教室へご相談ください♪

### ◆アートスイミング◆

2024年3月に新設したスイミングクラブです。楽しく、丁寧に泳ぐ事を目的としています。  
お得な【2ヶ月お試しコース】から始めてみませんか?  
1日無料体験も随時受付中です。  
対象:4歳から小学生  
お気軽にお問い合わせ下さい。  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
連絡先) 080-7987-7802

### ◆イーランドスポーツクラブ◆

3歳から幼児・学童を対象に毎週月曜日・水曜日に水泳教室を開講しています。南区の本校と北区の皆様にもイーランドのスイミングを楽しんでいただけるようユーバレス弁天プールで生徒さんを募集しています。  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
連絡先) 096-358-3009  
住所) 熊本市南区近見8-13-50

### ◆エクセレント水泳クラブ◆

上達が速い!健康・体力UP  
考える力がついて学力UP!  
小学生~高校生を対象に定期的にレッスンを行っております。  
お気軽にご連絡ください。  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
連絡先) 090-1873-2260  
担当者) 江上 礼子



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!

