



# 11月 プールカレンダー

**プール営業時間**  
10:00~21:00(最終受付20:00)

10月25日までに決定している内容です。  
都合によりコース占有の変更や追加の場合も

日	月	火	水	木	金	土	
<b>◇プールレッスン日程変更のご案内◇</b> <b>おとな向け泳法レッスン 月曜日 19:15~20:00</b> <b>おやこ水泳教室①・こども向け水泳教室② 水曜日 19:15~20:00 (隔週開催)</b>						1  (予) 18:30~20:30	2 <b>ファミリーデー</b>  (予) 10:15~12:15 (予) 17:00~18:30
3	4	5 <b>女性会員P3倍</b>  (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	6 <b>男性会員P3倍</b>  <b>15:00~ 水中ウォーキング</b> <b>19:15~ おやこ水泳教室①</b> (予)16:30~17:30 (予)17:10~19:00	7 <b>回数券の日</b>  (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	8  (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	9 <b>ファミリーデー</b>  (予) 10:15~12:15 (予) 17:00~18:30	
10 <b>全館P5倍</b>  (予) 10:15~12:15	11  <b>15:00~ アクアエクササイズ</b> <b>19:15~ おとな向け泳法</b> (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00	12  (予)17:10~18:10 (予)18:30~20:30	13  <b>14:00~ アクアピクス</b> <b>15:00~ 水中ウォーキング</b> <b>19:15~ こども水泳教室②</b> (予)16:30~19:00	14  <b>休館日</b>	15  (予)18:30~20:30	16 <b>ファミリーデー</b>  (予) 10:15~12:15 (予) 17:00~18:30	
17	18  <b>15:00~ アクアエクササイズ</b> <b>19:15~ おとな向け泳法</b> (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00	19  (予)17:10~18:10 (予)18:30~20:30	20 <b>全館P5倍</b>  <b>15:00~ 水中ウォーキング</b> <b>19:15~ おやこ水泳教室①</b> (予)16:30~17:30 (予)17:10~20:30	21 <b>回数券の日</b>  (予) 18:30~20:30	22 <b>夫婦でP2倍</b>  (予)18:30~20:30	23 <b>ファミリーデー</b>  (予) 10:15~12:15 (予) 17:00~18:30	
24  (予) 10:15~12:15	25  <b>15:00~ アクアエクササイズ</b> <b>19:15~ おとな向け泳法</b> (予) 16:30~17:30 (予) 17:10~18:10 (予) 18:00~19:00	26  (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	27  <b>15:00~ 水中ウォーキング</b> <b>19:15~ こども水泳教室②</b> (予)16:30~17:30 (予)17:10~18:10 (予)19:00~20:30	28  <b>休館日</b>	29	30 <b>全館P5倍</b> <b>ファミリーデー</b>	



★ご確認ください★  
当館のプールご利用には  
**水泳キャップ**が必要です。










**未就学児のご利用について**  
未就学児のお子様のご利用時には  
保護者(成人の方)同時入水必須です。

### 《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)

<div data-bbox="293 272 647 344" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>アクアビクス</b> </div> <div data-bbox="248 357 676 464" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 13日</b>  <b>(水曜日) 14:00~15:00</b> </div> <p>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♪</p> <div data-bbox="293 580 647 652" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>アクアエクササイズ</b> </div> <div data-bbox="248 665 676 772" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 11日・18日・25日</b>  <b>(月曜日) 15:00~15:40</b> </div> <p>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！</p>	<div data-bbox="676 272 1115 344" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <b>水中ウォーキング</b> </div> <div data-bbox="676 357 1115 464" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 6日・13日・20日・27日</b>  <b>(水曜日) 15:00~15:40</b> </div> <p>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🌟</p> <div data-bbox="676 608 1115 679" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>おとな向け泳法レッスン</b> </div> <div data-bbox="676 692 1115 799" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 11日・18日・25日</b>  <b>(月曜日) 19:15~20:00</b> </div> <p>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レッスン致します。※<b>高校生以上が対象</b></p>	<div data-bbox="1160 272 1554 389" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>①おやこ水泳教室</b>  <b>※1日先着6組</b> </div> <div data-bbox="1137 402 1554 509" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 6日・20日</b>  <b>(水曜日) 19:15~20:00</b> </div> <p>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♪  <b>※3歳~小学2年生までが対象です。</b>  <b>※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]</b>  <b>※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。</b>  <b>(※当日事務所にて申し込みが必要です)</b></p>	<div data-bbox="1599 272 1984 389" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>②こども向け水泳教室</b>  <b>※1日先着15名</b> </div> <div data-bbox="1576 402 1984 509" style="background-color: #ffffcc; text-align: center; padding: 5px;"> <b>11月 13日・27日</b>  <b>(水曜日) 19:15~20:00</b> </div> <p>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為のワンランク上のレッスンです!♪  <b>※小学1年生~小学6年生までが対象です。</b>  <b>※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。</b>  <b>(※当日事務所にて申し込みが必要です)</b></p>
<b>弁天で習い事始めませんか?</b> <b>◆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♪</b>			
<div data-bbox="232 1024 676 1439" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>合志市野々島2441-1 TEL096-348-2626</p> <p>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!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">    </div> <div style="text-align: center;">    </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">弁天 HP</div>  </div> </div> </div> <div data-bbox="676 1024 1115 1439" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>◆アートスイミング◆</b></p> <p style="text-align: center;">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。                  ★★★★★★★★★★★★★★★★★★  <b>連絡先) 080-7987-7802</b></p> </div> <div data-bbox="1115 1024 1554 1439" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>◆イーランドスポーツクラブ◆</b></p> <p style="text-align: center;">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パレス弁天プールで生徒さんを募集しています。                  ★★★★★★★★★★★★★★★★★★  <b>連絡先) 096-358-3009</b>                  (住所) 熊本市南区近見8-13-50</p> </div> <div data-bbox="1554 1024 1984 1439" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>◆エクセレント水泳クラブ◆</b></p> <p style="text-align: center;">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。                  ★★★★★★★★★★★★★★★★★★  <b>連絡先) 090-1873-2260</b>                  (担当者) 江上</p> </div>			