

日	月	火	水	木	金	土
 弁天秋祭り 開催日：2025年10月12日（日曜日）			1 15:00水中ウォーキング(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 19:15②こども水泳教室(有料)	2 回数券の日 (予) 18:30～20:00	3 (予) 18:30～19:30 (予) 19:30～20:30	4 (予)10:15～12:15 (予)17:00～18:30
5 (予)10:15～11:45	6 15:00 ウォータープレッシャータイム(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 (予) 18:15～19:15 19:15おとな向け泳法(有料)	7 (予) 17:10～18:10 (予) 18:30～20:30	8 15:00水中ウォーキング(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 (予) 19:00～20:30 19:15①おやこ水泳教室(有料)	9 休館日	10 (予) 18:30～19:30 (予) 19:30～20:30	11 (予) 10:20～11:20
12	13	14 (予) 17:10～18:10 (予) 18:30～20:30	15 15:00水中ウォーキング(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 19:15②こども水泳教室(有料)	16 回数券の日 (予) 18:30～20:00	17 (予) 18:30～19:30 (予) 19:30～20:30	18 (予)10:15～12:15 (予)17:00～18:30
19 (予)10:15～11:45	20 15:00 ウォータープレッシャータイム(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 (予) 18:15～19:15 19:15おとな向け泳法(有料)	21 (予) 17:10～18:10 (予) 18:30～20:30	22 14:00アクアビクス(有料) 15:00水中ウォーキング(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 19:15①おやこ水泳教室(有料)	23 休館日	24 (予) 18:30～19:30 (予) 19:30～20:30	25 (予)10:15～12:15
26	27 15:00 ウォータープレッシャータイム(有料) (予) 16:30～17:30 (予) 17:10～18:10 (予) 18:00～19:00 (予) 18:15～19:15 19:15おとな向け泳法(有料)	28 (予) 17:10～18:10 (予) 18:30～20:30	29 (予)17:10～18:10	30 (予) 18:30～20:00	31 (予) 18:30～19:30 (予) 19:30～20:30	
 ★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。			 《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要）

アクアビクス 10月 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♪	 水中ウォーキング 10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★	①おやこ水泳教室 ※1日先着6組 10月 8日・22日 (水曜日) 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 10月 1日・15日 (水曜日) 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為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。 (※当日事務所に申し込みが必要です) 
ウォータープレッシャータイム 10月 6日・20日・27日 (月曜日) 15:00～15:40 しっかり水圧を感じながらトレーニングを行います。 「関節や筋肉を傷めることなく可動域を最大限に!!!」がテーマです。	おとな向け泳法レッスン 10月 6日・20日・27日 (月曜日) 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レッスン致します。※高校生以上が対象	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♪	
 ユーバレス 弁天 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からでも確認いただけます! 			
◆アートスイミング◆ 楽しく、丁寧に泳ぐ事を目的に!! 2か月お試しコースもあります。 安心・納得して水泳を始めませんか? 【レッスン曜日・時間】 月・火・水曜日 17:00～18:20 対象 4才～小学生 1日無料体験も随時受付中です。 気軽にお問い合わせください ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 080-7987-7802 担当 田中		◆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います。 お気軽にご連絡ください。 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ https://excellent-swimming-club.jp/  090-1873-2260 担当 江上	