11月　プールカレンダー

10/26時点での情報です
追加・変更の可能性があります

プール営業時間
10:00～21:00(最終受付20:00)

日	月	火	水	木	金	土
	★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。					1 （予）10：15～12：15 （予）14：00～15：00
2	3	4 （予）17：10～18：10 （予）18：30～20：30	5 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 19:15②こども水泳教室(有料)	6　回数券の日 （予）17：10～18：10 （予）18：30～20：00	7 （予）17：10～18：10 （予）18：30～19：30 （予）19：00～20：00 （予）19：30～20：30	8 （予）10：15～12：15 （予）10：20～11：20 （予）14：00～15：00 （予）17：00～18：30
9 (予)10：15～11：45	10 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)	11 （予）17：10～18：10 （予）18：30～20：30	12 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)	13 休館日	14 （予）18：30～19：30 （予）19：00～20：00 （予）19：30～20：30	15 (予)10：15～12：15 (予)14：00～15：00 (予)17：00～18：30
16	17 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)	18 （予）17：10～18：10 （予）18：30～20：30	19 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 19:15②こども水泳教室(有料)	20　回数券の日 （予）18：30～20：00	21 （予）18：30～19：30 （予）19：00～20：00 （予）19：30～20：30	22 (予)10：15～12：15 (予)14：00～15：00
23 (予)10：15～11：45	24 (予)18：15～19：15	25 （予）17：10～18：10 （予）18：30～20：30	26 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)	27 休館日	28 （予）18：30～19：30 （予）19：30～20：30	29 (予)10：15～12：15 (予)14：00～15：00 (予)17：00～18：30
30 (予)10：15～11：45	**《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

11月　5日・19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♪

ウォータープレッシャータイム

11月　10日・17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。

水中ウォーキング

11月　5日・12日・19日・26日
（水曜日）15:00～15:40

音楽に合わせながら、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

11月　10日・17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**

①おやこ水泳教室
※1日先着6組

11月　12日・26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着けていきます。
※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

11月　5日・19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。
（※当日事務所にて申し込みが必要です）

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!

LINE　弁天HP

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◆
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パレス弁天
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。
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★
https://excellent-swimming-club.jp/
090-1873-2260
担当 江上