



日	月	火	水	木	金	土
新年あけましておめでとうございます 本年も何卒よろしくお願い申し上げます				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 (予)10:15~11:45	5 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) 17:30~18:30 (予) 18:00~19:00 19:15おとな向け泳法(有料)	6 (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	7 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 19:15②子ども水泳教室(有料)	8 休館日	9 (予) 18:30~20:30 (予) 19:00~20:00	10 (予) 14:00~15:00
11 (予)10:15~11:45	12	13 (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	14 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)	15 回数券の日 (予) 18:30~20:30	16 (予) 18:30~20:30	17 (予) 10:30~12:00 (予) 14:00~15:00 (予) 17:00~18:30
18	19 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)	20 (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	21 14:00 アクアビクス 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子ども水泳教室(有料)	22 休館日	23 (予) 18:30~20:30 (予) 19:00~20:00	24 (予) 10:30~12:00 (予) 14:00~15:00 (予) 17:00~18:30
25 (予)10:30~12:00	26 14:00 アクアビクス 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)	27 (予) 17:10~18:10 (予) 18:30~20:30	28 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)	29 (予) 18:30~20:30	30 (予) 18:30~20:30 (予) 19:00~20:00	31 (予) 10:30~12:00 (予) 14:00~15:00 (予) 17:00~18:30



★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。



新年は**1月4日(日)朝10時**より
営業いたします

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 1月 21日(水)・26日(月) 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 1月 7日・14日・21日・28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 1月 14日・28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 12月 7日・21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)
ウォータープレッシャータイム 1月 5日・19日・26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 1月 5日・19日・26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♪

◆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
楽しんでもらえ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