木曽町温水プール

新規受講生募集!!

教室期間：令和3年11月1日(月)～令和4年3月12日(土)【全16回】

※基本は毎週開催となりますが、祝日や連休によりその限りではございません。

◆申込方法

※当センター受付にて、申込用紙記入のうえ手続きをおとりください。その際、受講料もお支払いとなりますので下記にて料金の確認をお願いいたします。**受講料をお支払いいただき受講決定となります。**
（電話・FAX・メールでの申込みはできません）

◆新規申込期間

◎令和3年10月20日(水) ～ 各教室定員になるまで※火曜日は休館日

※継続参加者から順番に申込を行っておりますので、教室によっては締切っていることもございます。
※各教室、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

◆送迎のご案内・申込方法

◎「交通手段がない」など当センターまでお越しいただくことが困難な方のために送迎サービスをいたしております。ご希望の方は、申し込みの際に受付へお申し出ください。
※送迎は、対象教室に限ります。詳しくは内ページをご覧ください。
◎三岳地区・開田地区・日義地区が優先となりますが、福島地区の方でもご相談ください。
※なるべくご自宅、あるいはご自宅の近くまでお伺いいたしますが、申込数により要望に添えない場合もございますので予めご了承ください。※乗車場所はご相談ください。

◆受講料金

初回申込特典！（第1回目から参加の方のみ）
特典①　途中参加に比べ、1回あたりの参加料金がお得になっています！
特典②　子ども教室に限り、ご兄弟については**2人目以降の受講料が半額**となります。
特典③　教室申込、**2本目以降の受講料が半額**となります。

※全て税込となります

料金表（全16回）	初回からの参加の場合	途中参加の場合
・一般	12,000円	800円/回 ×残り回数分
※2本目以降	※6,000円	
・子ども（園児～小6）	12,000円	
※2人目以降（兄弟割） ※2本目以降	※6,000円	
・高齢者（65歳以上）	10,600円	700円/回 ×残り回数分
※2本目以降	※5,300円	

※教室１回目前日迄に誕生日を迎えて６５歳となる方は、申込時点で６４歳でも受講料は６５歳以上の料金となります。

週間スケジュール

曜日／時間	月曜 プール	月曜 多目的室	火曜	水曜 プール	水曜 多目的室	木曜 プール	木曜 多目的室	金曜 プール	金曜 多目的室	土曜 プール
10:00			休館日							①園児 水泳教室 10:00-10:45
10:30	⑤やさしい水中運動教室 ★ 10:30-11:30			⑥体力づくり水中運動教室 ★★ 10:30-11:30		⑨ 11:05-11:30	10:30-10:55 健康よくばり教室 ★	一部団体利用 10:30-11:30		④小学生 水泳教室 11:00-11:50
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30		⑩健康いきいき教室 ★ 13:30-14:30								
14:00	⑦初心者水泳教室 ★★ 14:00-15:00					⑥体力づくり水中運動教室 ★★ 14:00-15:00		⑤やさしい水中運動 ★ 14:00-15:00		
14:30										
15:00										
15:30										
16:00						②小学生低学年水泳教室 16:00-16:50		①園児 水泳教室 16:10-16:55		
16:30										
17:00						③小学生高学年水泳教室 17:10-18:00		④小学生 水泳教室 17:10-18:00		
17:30										
18:00										
18:30		⑪カラダ改善フィットネス ★★ 18:30-19:30								
19:00						⑧シェイプアップスイミング ★★ 19:00～20:00				
19:30										
20:00										

お車でお越しの方

◆駐車場はプール建物南側の大手町駐車場をご利用いただき、駐車券を施設窓口までお持ちください。（入庫から3時間半まで無料となります）

バスをご利用の方

◆「木曽町温水プール」下車徒歩1分

最寄駅

◆JR中央本線「木曽福島駅」から徒歩15分

木曽町温水プール
〒397-0001　長野県木曽郡木曽町福島5807-2
TEL　0264-24-0360　　FAX　0264-24-0361
ホームページ　http://kisopool.jp/
指定管理者　株式会社フクシ・エンタープライズ

木曽町温水プール後期
教室参加者申込み状況のご案内

★プール★

令和3年10月20日現在の定員状況を示しています。

【子ども教室】

教室名	曜日	時間	定員		内　容・目　的	対象者
①園児水泳教室	金	16：10～16：55	20名	残り3名	水慣れ・水遊びを中心に泳ぐ楽しさや、泳ぎの基本姿勢をたくさんのお友達と学んでいきます。	園 児（年少～年長）
	土	10：00～10：45	20名	残り8名		
②小学生低学年水泳教室	~~木~~	~~16：00～16：50~~	~~20名~~	~~締切~~	水慣れからバタ足・クロールの基本を泳力にあわせて学んでいきます。	小学校低学年（1・2・3年生）
③小学生高学年水泳教室	木	17：10～18：00	20名	残り4名	クロールの基本練習（キック、呼吸、姿勢）を中心に、各種目の泳ぎを学んでいきます。	小学生高学年（4・5・6年生）
④小学生水泳教室	~~金~~	~~17：10～18：00~~	~~20名~~	~~締切~~	小学生は、誰でも参加できる全学年対象の水泳教室です。	全学年対象
	~~土~~	~~11：00～11：50~~	~~20名~~	~~締切~~		

※子ども水泳教室は、レベル分け（班分け）して行いますが、基本は泳ぎの苦手なお子さんを中心にプログラムを進めていきます。

【大人運動教室】

教室名		曜日	時間	定員		内　容・目　的	対象の目安
送迎対象	⑤やさしい水中運動教室	月	10：30～11：30	10名	残り1名	水の抵抗を利用し、筋肉を使った簡単な運動や水中ウォーキングなどを楽しみ、運動不足解消や生活習慣病予防を目的とします。※泳ぐことはありません。	おおむね65歳以上の方
		金	14：00～15：00		残り3名		
⑥体力づくり水中運動教室		水	10：30～11：30	10名	残り1名	水の抵抗を利用した筋力トレーニングや水中ウォーキングで気持ちよく身体を動かします。脂肪燃焼や基礎体力をつけることを目的とします。※泳ぐ練習をすることもあります。	一般成人～おおむね60歳代までの方
		木	14：00～15：00		残り2名		
⑦初心者水泳教室		月	14：00～15：00	10名	残り2名	水泳の初心者で、泳ぎの基礎を習得したい方、25mを気持ちよく泳げるようになりたい方を対象に行います。	一般成人～おおむね60歳代までの方
⑧シェイプアップスイミング		木	19：00～20：00	10名	残り5名	シェイプアップを目的とした水中エクササイズと、クロールから始める初心者スイミングが一度に行えるクラスです。	一般成人～おおむね60歳代までの方

【多目的/プール】

多目的室での運動と、水中での運動のどちらも行いたい方必

教室名		曜日	時間	定員		内　容・目　的	対象の目安
送迎対象	⑨健康よくばり教室	木	10：30～11：30	10名	残り3名	多目的室で、簡単なストレッチや筋力トレーニングを行ったのち、プールで水中のエクササイズとウォーキングを楽しみながら行います。体力づくりのため、水中でバタ足程度の運動を行うこともあります。	おおむね65歳以上の方

★多目的室★

施設2階多目的室にて行っていきます

【大人運動教室】

教室名		曜日	時間	定員		内　容・目　的	対象の目安
送迎対象	⑩健康いきいき教室	月	13：30～14：30	8名	残り3名	運動不足解消、肩こり・腰痛予防などの体操や筋力トレーニングを、気持ちよく行います。	おおむね65歳以上の方
⑪カラダ改善フィットネス		月	18：30～19：30	8名	残り1名	姿勢や体重バランスを改善し、正しく運動することで崩れがちな体型を改善方向に導きます。	一般成人～おおむね60歳代の方

送迎対象

印の「送迎車両運行時間」　※下記表を目安に送迎を行っております。木曽町内で交通手段のない方はご相談ください。

曜日	地区	教室名	ご自宅近辺に伺う時間	プール到着時間	プール出発時間
月曜日	開田地区	やさしい水中運動教室	9:30～9:40	10:15頃	11:45頃
		健康いきいき教室	12:30～12:40	13:15頃	14:45頃
木曜日	三岳地区	健康よくばり教室	9:30～9:40	10:15頃	11:45頃
金曜日	日義地区	やさしい水中運動教室	13:10～13:20	13:45頃	15:15頃

【教室をお休みになった場合】

●教室をお休みになった回数分、プール又はジムのどちらかを一般利用（振替利用）としてご利用いただけます。
（子ども水泳教室の場合はプールのみ）

●お休みする場合、当施設への連絡は必要ございません。
※他の教室には振替えることはできません。
※短期教室の場合は振替利用の対象外となります。
※振替期間は、令和4年3月24日（木）までとなります。
※園児はプール利用料が無料の為、同伴された保護者1名を振替対象と致します。
（あくまでもお子様のための振替利用ですので、保護者の方のみではご利用になれません）

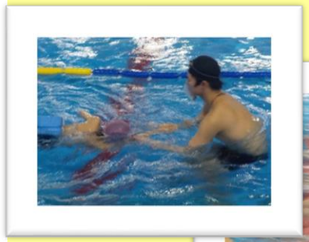
【教室開催にあたってのコロナウイルス感染対策】

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の対策を行いながら教室を開催します。

※マスク着用で来館して頂き、受付で健康チェックと体温測定を行います。

※更衣室利用の際、人数制限を設けていますので、お待ちいただく場合がございます。

※生徒同士の間隔を空けソーシャルディスタンスを保ちながら行います。（子どもの指導については、指導上の都合上お子様とのソーシャルディスタンスが保てない場合もございます。ご理解いただいた上でご参加ください。）

※指導員はマスク、もしくはプール用マスクを着用して指導を行っていきます。

※教室と教室の間隔は、最低15分以上空けて行っています。