

『令和7年度前期教室』のご案内

教室開始：令和7年4月初旬～令和7年9月中旬頃

※基本は毎週となりますが、祝日や連休によりその限りではございません。

子ども水泳教室（全20回）

教室名	曜日	時間	定員	教室内容	対象者
園児 カメさんクラス	金	16:10 ~ 16:55	10名	おもちゃを使って水慣れ。顔をつけないでバタ足練習、プールに慣れてきたら顔を水につける練習をします。	潜れない園児
	土	10:00 ~ 10:45	10名		
園児 イルカさんクラス	金	16:10 ~ 16:55	10名	水慣れ遊び、水に顔を入れてバタ足練習など泳ぎの練習をします。	潜れる園児
小学生 1・2年生 クラス	木	16:00 ~ 16:50	20名	水慣れと、泳ぎの基本を泳力にあわせて学んでいきます。	小学生 1-2年生
	土	10:00 ~ 10:50	10名		
小学生3-6年生 クラス	木	17:00 ~ 17:50	20名	泳力に応じてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を基礎から学んでいきます。	小学生 3-6年生
	金	17:10 ~ 18:00	20名		
	土	11:00 ~ 11:50	20名		

一般運動教室（全20回）

大人水中運動教室

やさしい 水中運動	月	10:30 ~ 11:30	10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をしながら身体を動かし、運動不足解消や生活習慣病予防を目的とします。 ※泳ぐことはしません。	おおむね 65歳 以上の方
	木	14:00 ~ 15:00	10名		
	金	14:00 ~ 15:00	10名		
体力づくり 水中運動	水	10:30 ~ 11:30	10名	水の抵抗を利用し筋力アップや運動により脂肪燃焼や基礎体力向上を目的として行います。 ※泳ぐ事をします。	
初心者水泳	月	14:30 ~ 15:30	10名	水泳の初心者で、泳ぎの基礎を修得したい方、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。	
シェイプアップ スイミング	木	19:00 ~ 20:00	10名	シェイプアップを目的し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。	

大人 プール / 多目的教室 ※プールと多目的室での運動どちらも行いたい方におススメ!!

健康よくばり 運動	木	10:30 ~ 11:30	8名	多目的室ではストレッチや筋力アップを目的とし行い、プールでは水の抵抗を利用し運動不足解消や体力アップを目的とし行っています。 ※隔週でプールと多目的室での運動を交互に行います。	おおむね 65歳 以上の方
--------------	---	---------------	----	---	---------------------

大人 多目的室教室

健康いきいき 運動教室	月	13:30 ~ 14:30	8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楽しく行います。	おおむね 65歳 以上の方
カラダ改善 フィットネス	月	18:30 ~ 19:30	8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。	

【教室の申込方法】※電話・FAX・メールのお申込みはできません。

- 当施設受付にて、申込用紙記入のうえ受講料をお支払いいただき、申込が完了となります。
- 既に定員に達している教室がある場合もございます。お問い合わせいただいた上でお越しく下さい。

【新規お申込期間】

◎ 令和7年3月29日(土) ~ 令和7年4月5日(土)

※ 定員に足していない教室については、申込期間を過ぎても随時お申込みいただけます。
施設までお問い合わせをお願いいたします。

【教室受講料】全20回 (全て税込みとなります)

参加対象	初回から参加の場合	2回目以降から参加	初回申込特典!! (初回から参加の方のみ)
園児	14,800円	800円/回 ×残りの回数	特典① ・途中参加に比べ1回あたりの 参加料が お得!
小学生	16,800円	900円/回 ×残りの回数	特典② ・子ども教室に限り兄弟2人目以降の 参加料が 半額!
一般	16,800円	900円/回 ×残りの回数	※園児と小学生との兄弟割は園児の受講料が半額 となります。 特典③
65歳以上	14,800円	800円/回 ×残りの回数	・申込み2本目以降の参加料金が 半額!

【教室をお休みされた場合】

- 大人教室にご参加者の方は、教室をお休みされた回数分、プール又はトレーニング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。
- 子ども教室にご参加の方は、プールのみ振替利用となります。なお小学2年生以下のお子様振替利用の場合、保護者の方の添いが必要となるため、その保護者1名も含めて振替対象（無料）とさせていただきます。
- 教室をお休みする場合は、当施設への連絡は必要ございません。

【注意事項】

- 町内で警報や避難指示（大雪、大雨、路面凍結含む）が発生された場合は急遽中止となる場合がございます。
- マスクの着用は受講生、指導員ともに個人の判断となります。
- 教室開始前後に施設を利用する場合は、別途利用料金が必要となります。
- 教室初回参加後、次回の教室開催日の前日までは、初回分を除きキャンセルを受け付けます。
原則それ以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。（すべて振替対応となります）
- 体調が悪い時などは、教室参加をご遠慮いただけます。

木曽町温水プール

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島5807-2
TEL0264-24-0360 FAX0264-24-0361
指定管理者 株式会社フクシ・エンタープライズ

ホームページ <http://kisopool.jp/>
毎週火曜日は休館日となります