

『令和8年度後期教室』のご案内

教室開始：令和8年10月上旬～令和9年3月中旬頃迄
※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19回

教室名	曜日	時 間	定員	教室内容	対象者
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	10名		
NEW 中学生 クラス	水	16:10 ～ 17:10	15名	・泳ぎに不安な方、クロール25Mを目標に基本～学んでいきます。・泳げる方よりきれいな泳ぎ方を学びながら長い距離を泳ぎ体力をつけていきます（体幹トレーニングも行っています）	中学生

■プール：大人運動教室：全19回

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 60歳 以上の方
	木	14:00 ～ 15:00	10名		
体力 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水中運動により脂肪燃焼や基礎体力向上をめざします（40分水中運動、20分泳ぎの練習）	おおむね 60歳 以上の方
	金	14:00 ～ 15:00	10名		
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。	おおむね 60歳 以上の方
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と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。	おおむね 60歳 以上の方

■多目的室：大人運動教室：全19回

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みます。	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。	おおむね 60歳 以上の方

■多目的室とプール教室：全19回

※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
--------------	---	---------------	----	---	---------------------

■教室の申込方法 ※電話・FAX・メールでのお申込みはできません

- ①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。
- ②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ださい。

【新規お申込期間】

◎ 園児・小学生・大人：令和8年9月20日(日) ～ 令和8年9月30日(水)

※ 定員に達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。

【受講料】全19回（1回目～19回目）※全て税込

参加対象	初回から参加の場合	全19回参加の初回申込特典！！
園児	14,600円	特典①：10回プラン途中参加プランに比べ1回あたりの参加料がお得！ 特典②：子ども教室に限り兄弟2人目以降の受講料が半額！ ※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：申込み2教室目以降の受講料が半額！ 特典④：ご夫婦での申込みでお1人の受講料が半額 ※一般と65歳以上でのご夫婦は65歳以上の方の受講料が半額となります。
小学生	16,500円	
中学生	16,700円	
一般	16,900円	
65歳以上	14,800円	

【受講料】全9回（開催の2回目～10回目参加） ●参加をしたいが19回できるか心配な方おススメ

参加対象		参加にあたって
園児	7,380円	①10回目を終え11回目～19回目を申込みされる場合は、記載の受講料となります。 ②10回目を終え11回目～19回目も継続して申込みされる方へどなたでもご利用いただける施設利用無料券をプレゼント（3回利用可能） ※こちらのコースは、開催の2回目からの参加となります。
小学生	8,280円	
中学生	8,370円	
一般	8,460円	
65歳以上	7,470円	

【教室をお休みされた場合】

- 大人教室にご参加の方は、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。
- 子ども教室小学2年生以下のお子様が振替利用の場合、保護者の方の付き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。
- 子ども教室へ参加の方で、お休みをされた分の振替利用を保護者の方のみで利用が可能です
※プール、トレーニングジムのどちらともご利用いただけます。
- 教室をお休みする場合、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きます。

【おためし教室参加】 ●どのような教室なのか、おためしで参加をされたい方におススメ

1回参加	1,000円	①各教室で定員に達していない教室のみご参加いただけます。 ②上記①の条件で前日までに施設受付窓口又はお電話にてご予約をお願いします
------	--------	--

木曽町温水プール

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島5807-2
 TEL:0264-24-0360 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 毎週火曜日は休館日