香川県立総合水泳プール
月刊誌平成３１年１月号

水馬 みずすまし

今年もよろしくお願いいたします！

賀正

旧年中は格別のご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。
本年もスタッフ一同、より一層技術の向上に励み、お客様にご満足いただけるサービスを心がける所存です。
今年も昨年同様のご愛顧をよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

香川県立総合水泳プール
所長　植村　佳員

第５期フィットネススクールのご案内

1月28日(月)から教室順次開講！

正月で運動不足の体を動かして、健康になりましょう！５期では、
日常生活で必要な筋肉をつくる「コアトレ＆リラックス」と骨盤を整え、肩こり・腰痛予防になる「骨盤 EX」のクラスを新しく開講します！ぜひ受講してみてください！

月	水	木	金
デトックスヨガ 10:00～11:00	ピラティス 10:00～11:00	骨盤底筋体操 10:00～11:00	かんたんステップ 10:00～11:00
		はじめてピラティス 11:15～12:15	
	太極拳 12:30～13:30		
NEW	NEW	コアトレ＆リラックス 17:10～18:10	
骨盤EX 17:50～18:50	デトックスヨガ 17:50～18:50	ZUMBA 18:20～19:20	
デトックスヨガ 19:00～20:00	フラダンス 19:00～20:00	ピラティス 19:30～20:30	エアロプラス＋ 19:00～20:00
自力整体 20:10～21:10	ZUMBA 20:10～21:10	ハタヨガ 20:40～21:40	自力整体 20:10～21:10

■受講料　５，２００円（週１回／全８回）
但し、２クラス以上同時受講の方は２クラス目からの受講料が３，５００円に！
また、H３０年度第４期キッズ・選手育成受講生と、その保護者様は１クラス目から３，５００円に！

■対　象　中学生以上

■申込開始
★H３０年度第４期受講生
・継続申込　平成３０年１２月１７日（月）午前１０時～
・クラス変更申込　平成３０年１２月２４日（月）午前１０時～
★新規申込　平成３１年　１月　７日（月）午前１０時～
※申込締切　平成３１年　１月２０日（日）午後１６時まで

■１回単位の受講について（１day レッスン）
申込み終了後、定員に至らなかったクラスに１回８００円で参加していただけます。各クラス教室開始日の前日から電話予約可。
回数券は１１枚綴り８，０００円。〈有効期限：購入日より１年間〉

■特典
８回コース受講の場合、スクールの前後に、トレーニングルームを無料でご利用いただけます。

開講日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
月	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
水	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
木	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
金	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

定期券をご利用の方に素敵なサービス！

週１回の定期スクールの他にも単発無料・有料レッスンを豊富なメニューで行っています。定期券をご利用の方は、プール＆会議室有料レッスン（１回３０分・３００円）を無料で受講できます。
レッスン当日、受付窓口で定期券をご提示の上、ご予約ください。
（電話予約不可）

※トレーニング定期券の方は、プールレッスンを受講する場合、プール施設利用料が必要です。

１月 行事予定

香川県立
総合水泳プール
平成３１年１月号

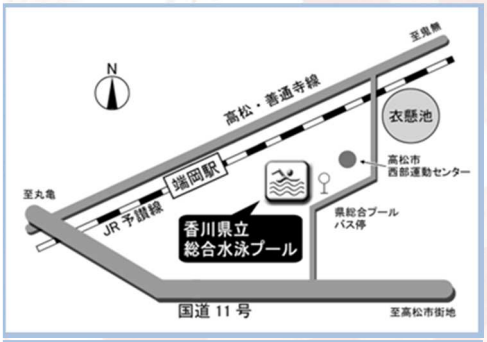
日	曜日	行事	一般の方が利用できる時間帯 屋内２５mプール	トレーニングルーム
1	火	元日　年始休業		
2	水	↓		
3	木	↓		
4	金		13:00～22:00	10:00～22:00
5	土		10:00～22:00	10:00～22:00
6	日		10:00～17:00	10:00～17:00
7	月		10:00～22:00	10:00～22:00
8	火	休館日		
9	水		10:00～22:00	10:00～22:00
10	木		10:00～22:00	12:00～22:00
11	金		10:00～22:00	10:00～22:00
12	土	高体連強化練習会　※会議室レッスンは全て休講	×	10:00～22:00
13	日	↓	×	10:00～17:00
14	月	↓	×	10:00～17:00
15	火	休館日		
16	水		10:00～22:00	10:00～22:00
17	木		10:00～22:00	12:00～22:00
18	金		10:00～22:00	10:00～22:00
19	土		10:00～22:00	10:00～22:00
20	日	無料健康スポーツセミナー 10：00～11：30	10:00～17:00	10:00～17:00
21	月		10:00～22:00	10:00～22:00
22	火	休館日		
23	水		10:00～22:00	10:00～22:00
24	木		10:00～22:00	12:00～22:00
25	金		10:00～22:00	10:00～22:00
26	土		10:00～22:00	10:00～22:00
27	日		10:00～17:00	10:00～17:00
28	月		10:00～22:00	10:00～22:00
29	火	休館日		
30	水		10:00～22:00	10:00～22:00
31	木		10:00～22:00	12:00～22:00

■年末年始は 12 月 29 日（土）～1 月 3 日（木）まで休館。1 月 4 日（金）の各施設の利用開始時刻にご注意ください。
■受付・券売は開館時刻の 10 分前に始まり、閉館時刻の 30 分前に終了いたします。
※平日の営業時間は 22 時までとなっておりますが、プール・トレーニングルームの退水・退室時間は 21 時 45 分となります。
■トレーニング教室実施の木曜日については、トレーニングルームの一般利用は 12 時からです
　週間プログラムスケジュール・各教室要綱等、施設の詳細はＨＰでご確認いただけます。（ＰＣ・スマートフォン）
※行事予定は天災等の影響、設備の状況等により変更する場合があります。ホームページをご確認くださいますよう、お願い申し上げます。

平成３０年度利用料金【9/16～3/31】		当日券	回数券（11枚綴り）	定期券 1ヵ月	定期券 3ヶ月
プール使用料	一　般	530円	5,340円	4,240円	10,600円
	小中高生	370円	3,700円	2,960円	7,400円
	高齢者・障がい者	370円	3,700円	2,960円	7,400円
トレーニングルーム使用料	一　般	210円	2,160円	1,720円	4,320円
	中 高 生	150円	1,540円	1,230円	3,080円
	高齢者・障がい者	150円	1,540円	1,230円	3,080円
プール・トレーニングルームセット料金	一　般	570円	—	5,180円	12,960円
	中 高 生	390円	—	3,370円	8,430円
	高齢者・障がい者	390円	—	3,370円	8,430円

平成30年4月1日改定

※小学生の25mプール一般利用は、25m以上の泳力が必要です。
※トレーニングマシン未経験者・中学生は初回講習会を必ずご予約ください。
※回数券の有効期限は購入日より1年間です。



問い合わせ　〒761-8042
香川県高松市御厩町 1585-1
シンコースポーツ・四電ビジネスグループ
Tel 087-885-3821　Fax 087-885-3642
http://www.kagawa-sspool.jp/