

体育の日 施設無料開放

平成30年10月8日(月) 10:00~17:00

今年なんと元オリンピック選手の水泳レッスンが受けれます!!



プール

●プール無料開放

10:00~12:00、15:00~17:00

小学生以上の方はどなたでも無料でプールをご利用いただけます! ※小学生は25M以上の泳力が必要です

●タイム測定

25Mプール8コースにて水泳大会で使用される自動審判計時装置を使用し、タイムを測定します

【受付時間】 10:00~10:30

【実施時間】 10:30~11:30

【参加費】 無料

●個別指導レッスン

少人数制の泳法レッスン

コーチからの細かな指導を受けることができます

【実施時間】 10:00~12:00

15:00~17:00

【参加費】 30分1,000円

【定員】 1枠5名

【申込日時】 9月16日(日) 10:00~

【申込方法】 電話・受付窓口※申込初日は電話のみ

★オリンピック水泳教室

元オリンピック選手 中村 真衣さん・種田 恵 さんを迎える水泳教室

【実施時間】 13:00~14:30

【参加料】 無料

【定員】 60名

【対象】 25m以上泳げる小学生~高校生まで

【申込日時】 9月17日(月) 10:00から

【申込方法】 受付窓口にて予約受付開始

※レッスン後にはサイン会も実施します!!



トレーニングルーム・エントランス

●トレーニングルーム無料開放

中学生以上の方はどなたでも無料でトレーニングルームをご利用いただけます
※室内用シューズ・スポーツウエアが必ず必要
(中学生またはトレーニングマシンの使用経験がない方は初回講習会の受講が必要です。要予約)

●体力測定

新体力テストを行い体力年齢・評価をします

【実施時間】 10:00~12:00

毎時00分・30分スタート

【参加費】 無料

【定員】 1枠5名

●InBody測定(体組成測定)

体組成計を使用し、体の細かな筋肉量や脂肪量を測定し評価します

【実施時間】 11:00~16:00

【測定費】 1回500円



●スラックライン

ナイロンベルトの上で様々な動作を行う、綱渡りとトランポリンを融合した運動!!

【実施時間】 11:00~16:00

【参加費】 1回 200円

【対象】 どなたでも(小4以下は保護者同伴)

【申込日時】 当日受付窓口

会議室

●無料健康スポーツセミナー

『肩こり・腰痛・膝痛予防のための体チェックと予防エクササイズ!』

【実施時間】 10:00~11:30

【参加費】 無料

【定員】 20名 先着順

【申込日時】 9月16日(日) 10:00~

【申込方法】 電話・受付窓口

●犯人をさがせ!

ヒントを基に部屋に散らばる文字を集めて言葉を作ろう。時間内にクリアでご褒美が!

【実施時間】 13:00~16:00

【参加費】 100円

【対象】 どなたでも



たくさんの方のご来館をお待ちしております♪

ご不明な点がございましたら、窓口もしくはお電話でお問合せください。

香川県立総合水泳プール
TEL087-885-3821



正面玄関前

●ジャンボ焼き鳥

【料金】 1本 300円

2本 500円

●かき氷

【料金】 1個 100円

●お菓子つかみ取り

【料金】 1回 100円