

第2期フィットネススクールのご案内



| | 月 | 水 | 木 | 金 |
|-------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------|
| 10:00 | デトックスヨガ 10:00~11:00 | ピラティス | 骨盤底筋体操 | かんたんステップ |
| 11:00 | | | はじめてピラティス 11:15~12:15 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 太極拳 12:50~13:50 | | | |
| 14:00 | | 太極拳 13:30~14:30 | feel dance | フラダンス |
| 18:00 | | デトックスヨガ 17:50~18:50 | ★NEW ZUMBA | |
| 19:00 | デトックスヨガ 19:00~20:00 | フラダンス | 体幹エクササイズ &ベリー | エアロプラス+ |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | 自力整体 20:10~21:10 | ZUMBA | シェイプアップ カンファ入門 | 自力整体 |

体の不調は、始まる前に予防することが大切です♡
定期的な運動で、不調につながる筋力や柔軟性の低下を防ぎましょう。
県立プールのフィットネススクールをご家族の健康にぜひお役立てください。

- 開講日 6月19日～9月1日までの各受講曜日(月・水・木・金)
- 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、H29年度第1期キッズ・選手育成スイム受講生と、スイミングスクール受講生の保護者は1クラス目から3,500円に!
- 対象 中学生以上
- 申込開始
★H29年度第1期受講生
・継続申込 5月22日(月)午前10時～
・クラス変更申込 5月29日(月)午前10時～
★新規申込 6月5日(月)午前10時～

- 1回単位の受講について(1dayレッスン)
申込み終了後、定員に達しなかったクラスに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、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 | 6/19 | 26 | 7/3 | 10 | 24 | 8/7 | 14 | 21 |
| 水 | 6/21 | 28 | 7/12 | 19 | 26 | 8/9 | 16 | 23 |
| 木 | 6/22 | 29 | 7/13 | 20 | 27 | 8/10 | 17 | 24 |
| 金 | 6/16 | 23 | 30 | 7/14 | 8/11 | 18 | 25 | 9/1 |

定期券ご利用の方に素敵なサービス!

プール・トレーニング定期券をご利用の方は、プール&フィットネスレッスン(1回300円)を無料で受け放題!
「ダンスエアロ」「アロマ de ストレッチボール」「トランポビクス」「ダンベルピート♪」「バランスボール」「週替わりレッスン」「アクアビクス」etc.
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が、プールレッスンを受講する場合、プール施設利用料は必要です。



生活筋力向上@ ゆっくりプログラム



ジムボールEX

無料ロッカーご利用の皆様へ(お願い)

1. 無料ロッカーをご利用の際は、必ず施錠をお願いいたします。紛失や盗難について、当施設は一切の責任を負いません。
貴重品ロッカー(受付前)もご活用ください。
2. 万一鍵を紛失した場合は、鍵交換費用として3,000円を負担していただきます。

【注意】

施錠をしない状態でロッカーを使用した場合に、いたずら等で、鍵を抜かれた場合も、使用者の費用負担となりますのでご注意ください。

～ご協力をお願い～ 観覧席2階解錠について

～スイミングスクール保護者の皆さまへ～

プール室温低下防止のため閉鎖中の観覧席2階の入口を、5月より解錠いたします。
スクールで観覧の方は、外階段をご利用のうえ、観覧席2階入口でスリッパに履き替えてご入場ください。
教室が重なる時間帯はスリッパが不足しますので、スリッパ持参のご協力をお願いいたします。
小さいお子様連れでご入場の場合は、事故防止のため、子供用のスリッパ(上靴)をご持参ください。
※屋外用か屋内用かの判断が付きにくい場合は、確認のためお声を掛けさせていただくことがありますが、ご了承ください。何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。

室温低下防止のため
ドアの開閉は速やかに
お願いしま～す!





5月 行事予定

香川県立
総合水泳プール
平成29年5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 | 月 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 2 | 火 | 休館日 | | |
| 3 | 水 | 高体連強化練習会 | × | 10:00~17:00 |
| 4 | 木 | | × | 10:00~17:00 |
| 5 | 金 | | × | 10:00~17:00 |
| 6 | 土 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 7 | 日 | | 10:00~17:00 | 10:00~17:00 |
| 8 | 月 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 9 | 火 | 休館日 | | |
| 10 | 水 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 11 | 木 | | 10:00~21:00 | 12:00~21:00 |
| 12 | 金 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 13 | 土 | 香川県SC選手権水泳競技大会 | × | × |
| 14 | 日 | ” | × | × |
| 15 | 月 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 16 | 火 | 休館日 | | |
| 17 | 水 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 18 | 木 | | 10:00~21:00 | 12:00~21:00 |
| 19 | 金 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 20 | 土 | 無料健康スポーツセミナー 10:00~11:30 | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 21 | 日 | | 10:00~17:00 | 10:00~17:00 |
| 22 | 月 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 23 | 火 | 休館日 | | |
| 24 | 水 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 25 | 木 | | 10:00~21:00 | 12:00~21:00 |
| 26 | 金 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 27 | 土 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 28 | 日 | 香川県公認競技役員講習会 | 10:00~17:00 | 10:00~17:00 |
| 29 | 月 | | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |
| 30 | 火 | 休館日 | | |
| 31 | 水 | 世界禁煙デー | 10:00~21:00 | 10:00~21:00 |

- 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。
- 4/1~9/30の期間中、一般開放している土曜日は、“一般利用の小中高生限定”でプール無料開放を行っています。但し、小学生は25m以上の泳力が必要です。行事予定をご確認の上、ご利用ください。
- 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。
- 大会へは便乗や、公共交通機関をご利用ください。施設周辺での路上駐車は固くお断りいたします。

※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。



| 平成29年度利用料金 【4/1~6/30】 | | 当日券 | 回数券 (11枚綴り) | 定期券 | |
|--------------------------|------|------|----------------|--------|---------|
| | | | | 1ヶ月 | 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 |
| 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 |
| 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 |

平成26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

香川県高松市御蔵町 1585-1
四電ビジネス・シンコースポーツグループ

Tel 087-885-3821 Fax 087-885-3642

<http://www.kagawa-sspool.jp/>