



第3期フィットネススクールのご案内

夏の暑さがより深まる中、みなさんは夏バテせず健康的に過ごしていますか？暑い夏は、プールで泳いだり、トレーニングルームを利用して運動しましょう！フィットネススクールも申込できます☆詳しくはHP等で要綱を確認してください。

■受講料 5,200円(週1回/全8回)
同じ期で2クラスお申込みの方は、どなたでも2クラス目からの受講料が3,500円になります！

■対象 中学生以上

■申込開始

- ・継続申込 7月20日(金)午前10時～
- ・変更申込 8月6日(月)午前10時～
- ・新規申込 8月13日(月)午前10時～
- ・申込締切 8月18日(土)午後9時まで

■特典

- ・30年度第2期キッズ・選手育成受講生&キッズスイム・選手育成保護者様は、**3,500円**で受講できます。
- ・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。

■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円で参加可。
- ・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)

	月	火	水	木	金
10:00	デトックスヨガ		ピラティス	骨盤底筋体操	かんたんステップ
11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
12:00				はじめてピラティス	
13:00				11:15~12:15	
14:00			太極拳		
15:00			13:30~14:30		
16:00				ボディジャム	
17:00				15:15~16:15	
18:00	ボディバランス		デトックスヨガ	ボディバランス	
19:00	17:50~18:50		17:50~18:50	17:10~18:10	
20:00	デトックスヨガ		フラダンス	ZUMBA	
21:00	19:00~20:00		19:00~20:00	18:20~19:20	エアロプラス+
22:00	自力整体		ZUMBA	ピラティス	19:00~20:00
	20:10~21:10		20:10~21:10	19:30~20:30	自力整体
					20:10~21:10

夏休み短期水泳教室について

夏休み短期水泳教室も、まだまだ生徒募集中です！ご応募の多かった20級～17級のクラスを4時間目に増設しました！お電話で空きのあるクラスをご確認の上お申し込みください。

【受講日】★前期：7月30日(月)～8月3日(金)

★中期：8月6日(月)～8月10日(金)

★後期：8月13日(月)～8月17日(金)

※教室の詳細は、HP・窓口で要綱を必ずご確認ください。



4時間目 12:30～ 13:30	① 水慣れからけのび・背浮きの練習をするクラス	20級～17級	20名	年中～ 小学生
	② 選手育成コースに通っているようなお子様のため、よりきめ細やかな指導でタイムアップを目指すクラスです。飛びみやターン練習等も行います。(中期のみ)	200M 個人メドレー 3分30秒以内	10名程度	小学生～ 大学生

施設ご利用に際してのお願い

- ・25m プールは小学生から利用可能です。※小学生の一般利用は、25m以上の泳力のある方に限ります。
- ・50m プールのご利用は、大人の方でも50m以上の泳力が必要です。
- ・水質保持のため化粧品・日焼け止めクリーム・オイル等は使用できません。あらかじめご了承ください。
- ・室内プールや観覧の方も、熱中症予防のため水分・塩分補給をお願いいたします。
- ・水着の方は、プール更衣室のトイレをご利用ください。スリッパが濡れますので、トレーニング用のトイレは使用できません。
- ・玄関前庭のオブジェや、身障者用スロープでは遊ぶことを禁止しております。大変危険ですので、お子さんが立ち入らないようご配慮をお願いいたします。
- ・通行の妨げや転倒等の事故原因になりますので、正面玄関階段での座りこみは禁止しております。ご協力をお願いいたします。

香川県立総合水泳プールの

Face Book ができました☆

大会の様子や教室の情報などをアップして
いますので、ぜひ、フォローをお願いします。





8月 行事予定

香川県立
総合水泳プール
平成30年8月号



日	曜日	行 事	営 業 時 間		
			屋外50mプール	屋内25mプール	トレーニングルーム
1	水	★夏休み短期水泳教室(前期)	10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
2	木	短期水泳教室実施中は、 午前中のプールレッスンは 全て休講です。	10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
3	金		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
4	土		第48回香川県少年水泳競技大会	×	×
5	日	〃	×	×	×
6	月	ジャパンスイミング50mプール全面専用 ★夏休み短期水泳教室(中期)	13:30~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
7	火		13:30~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
8	水		13:30~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
9	木		13:30~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
10	金		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
11	土		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
12	日		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
13	月	★夏休み短期水泳教室(後期)	10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
14	火		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
15	水		10:00~19:00	10:00~22:00	10:00~22:00
16	木		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
17	金		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
18	土		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
19	日		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
20	月		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
21	火		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
22	水		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
23	木		10:00~18:00	10:00~22:00	12:00~22:00
24	金		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
25	土		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
26	日	無料健康スポーツセミナー 10:00~11:30 スーパー讃岐っ子育成事業(飛込競技)	10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
27	月		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
28	火		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
29	水		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00
30	木		10:00~18:00	10:00~22:00	12:00~22:00
31	金		10:00~18:00	10:00~22:00	10:00~22:00

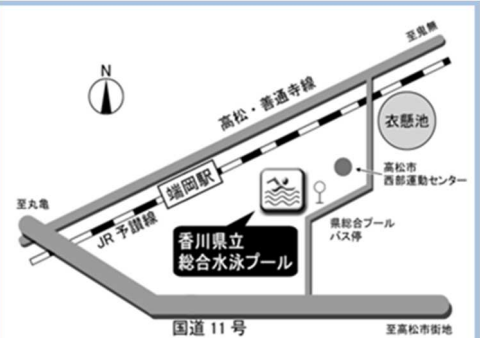
- 受付・券売は開館時刻の10分前に始まり、閉館時刻の30分前に終了いたします。
- ※平日の営業時間は22時までとなっておりますが、プール・トレーニングルームの退水・退室時間は21時45分となります。
- 4/1~9/30の期間中一般開放している土曜日は、“一般利用の小中高生限定”でプール無料開放を行っています。
- トレーニング教室実施の木曜日については、トレーニングルーム一般利用は12時からです。
- 大会へは便乗や公共交通機関をご利用ください。施設周辺での路上駐車は固くお断りいたします。
- 屋外50mプールは7/1~9/15の期間ご利用いただけます。利用時間は8/16~18:00まで、9/1~17:00までの営業に変わります。



平成30年度利用料金 夏期限定【7/1~9/15】		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	370円	3,700円	4,240円	10,600円
	小中高生	250円	2,570円	2,960円	7,400円
	高齢・障がい者	250円	2,570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・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・障がい者	390円	—	3,370円	8,430円
サマーチャイルドパス(小中高生限定)		9/15まで使用可		2,050円	—

平成30年 4月1日改定

- ※夏期限定回数券も1年間の有効期限がありますが、利用できる期間は翌年も7/1~9/15のみです。
- ※小学生の25mプール一般利用は、25m以上の泳力が必要です。
- ※50mプール利用は、大人も50m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。



問い合わせ 〒761-8042
 香川県高松市御殿町 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/>