

寿 巳年 新年体験 水泳教室

2025 新しい年を迎えて楽しく運動してみませんか？

教室名	開催日	時間	定員	受講料 (入場料込)	対象	内容	担当	場所	受付開始日	
アクアズンバ 	1月6日(月)	14:00~14:45	40名程度 (全面使用)	1回45分 520円	中学生 以上	音楽に合わせてカラダを動かそう♪ 運動が苦手な方でも大丈夫！	K.CHIKA 承認No30001	25m プール	12月11日(水) 9時~	
初泳ぎスイムアドバイス	◎水曜日コース 1月8日・15日	① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30	6名 6名	1回60分 720円		少人数で気になる泳ぎを ワンポイントアドバイスします！ ご都合の良い日時を選べます♪	森		25m プール	12月11日(水) ※窓口申込は9時~ 電話申込は13時~
	◎金曜日コース 1月10日・17日	① 13:30~14:30 ② 14:30~15:30	6名 6名			指導員のアドバイス付き☺	築田			
泳ぐ姿を見てみよう (陸上からの撮影のみ)	1月16日(木)	午前 9:30~9:50 9:50~10:10 10:10~10:30 10:30~10:50 10:50~11:10 11:10~11:30	午前6名 (1名20分)	1回20分 720円		自分の泳ぎを撮影してフォームを 確認！ 1人20分♪	(藤井)	25m プール	12月18日(水) 9時~	
		午後 13:30~13:50 13:50~14:10 14:10~14:30 14:30~14:50 14:50~15:10 15:10~15:30								午後6名 (1名20分)
体験！マイルド筋トレ ※小ホールで開催 水中ではありません	1月17日(金)	10:00~11:00	12名	1回60分 720円	普段、運動をしてなくても無理なく できる筋トレや運動を行います。	陶山	小 ホール	12月9日(月) 9時~		
リフレッシュ 水中ウォーキング	1月9日(木)	13:30~14:30	15名		浮力や抵抗のあるプールで 肩・腰・膝に負担なく様々な 歩き方でリフレッシュ！		25m プール			
親子水泳教室	1月13日(月) 祝日 成人の日	11:30~12:15	11組	1回45分 830円	3歳以上の 子1名と 保護者1名	水慣れ~バタ足初歩など初めてのプール も親子で安心して楽しく練習できます！	25m プール	12月18日(水) 9時~		

♪ 教室時間を含めて前後2時間フリー利用できます♪

※9:30~クラスは教室後のみフリー利用可
※アクアズンバは教室後30分25mプールのみフリー利用可

公益財団法人 倉敷市スポーツ振興協会

◆申込・問合せ先◆



倉敷市屋内水泳センター

お申込は窓口またはお電話で受付できます♪お申込はお早めに♡

【住所】 倉敷市新田2458 (倉敷市役所東隣)
【TEL】 (086) 424-9192 (代表) ・ 9344 (教室専用)
【定休日】 毎週火曜日 【H P】 <https://www.k-sports.or.jp>