

令和元年度  
12・1・2月号

# 南砺市ふくみつプール

## <問合せ先>

南砺市ふくみつプール  
☎0763-52-8801  
🌐http://www.2932-pool.com

📘【南砺市ふくみつプール】で検索  
『いいね!』してください♪

📷【fukumitsuPool】で検索  
『フォロー!』してください♪

## 🕒 12~3月の営業時間

平日 13:00~21:00  
土曜日 10:00~21:00  
日曜日・祝日 10:00~17:00

冬期間の平日・土曜日は  
閉館時間30分短縮  
となります。

\*入館は閉館時間の40分前までにお願いいたします。

## 📄 入館料のご案内

回数券 大人(高校生以上) 410円 / 小・中学生 210円  
回数券 大人(高校生以上) 4,190円 / 小・中学生 2,100円  
1年券 大人(高校生以上) 18,860円 / 小・中学生 9,430円

\*回数券は11枚綴りです。使用期限はありません。  
\*1年券は発行日より1年間有効です。  
(ご購入の際は、縦3cm×横2.5cmの顔写真をご用意ください)

### イベント報告!

#### 『スポーツフェスティバル』

しました~!

日程: 令和元年9月19日(木)~24日(火)  
場所: ふくみつプール

毎年恒例の秋の祭典『スポーツフェスティバル』は、今年も大盛況に終わりました。プールに! スタジオに! お外に! 笑顔がいっぱいの最高な6日間となりました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました!!  
スポーツフェスティバルは、イベントならではのスペシャルなレッスンやお楽しみ抽選会もあります。どなたでも参加できますので、来年は(も)ぜひ、ご参加くださいね♪

#### 『たけおまん祭りVol.3』

しました~!

日程: 令和元年11月10日(日)  
場所: ふくみつプール

ヨガインストラクターの池尻たけお先生による祭り(ヨガイベント)も3回目。今回は「アシュタンガヨガ・ビギナークラス」「たまごヨガ・リラクセス」「たまごヨガ・アクティブ」「男ヨガ」の4本での開催でした。どのクラスも、いや、特に「男ヨガ」は熱く盛り上がりすぎていたね~! ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

盛り上がったよ~!

たまにはワーキヤー言うて遊ぶのも楽しいじゃ~!

普段できないレッスンを体験♪

お外で「モーニングヨガ」気持ちイイ~!

## 12月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 無料送迎バスあります!

バス停・時刻表はプール受付またはホームページでご確認ください

○ は営業時間10:00~17:00  
■ は休館日

## 1月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 2月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

★一般成人(高校生以上)対象★

## 12~2月の1コインレッスン

### ソフトエアロビクス

(ハードに弾んだり走りたくないやさしいエアロビクスです)

日程 12月 7日・14日・21日・28日  
1月 11日・18日・25日  
2月 1日・8日・29日 ※全て土曜日  
時間 14:10~15:10  
場所 ふくみつプール2階スタジオ  
担当 今井貴子  
持ち物 内履きシューズ・飲料水・汗ふきタオル  
参加費 500円 ※別途入館料必要

### かんたんヨガ

日程 12月8日(日) 1月19日(日) 2月2日(日)  
時間 10:30~11:30  
場所 ふくみつプール2階スタジオ  
担当 中島淳美  
持ち物 飲料水・汗ふきタオル  
参加費 500円 ※別途入館料必要

どちらのクラスも  
「初心者向け」です!  
当日受付なので  
都合のいい日にどうぞ♪

## Event Information

### FUN★クリスマス

大人のクリスマスを楽しむ方!  
健康的クリスマスを楽しむ方!  
今年もヨガにエアロに、アレコレに...  
魅力的なレッスン盛りだくさんです。  
みんなで楽しく汗流しましょ~!



【Day 1】12月15日(日)  
【Day 2】12月22日(日)

【場所】ふくみつプール  
【参加費】1レッスン 500円  
4レッスン以上 一律2,000円  
【入館料】410円  
※入館前に必要となります  
【対象】一般成人男女(高校生以上)  
【申込み】11月24日(日)から受付開始

詳しくはふくみつプールにあるチラシまたはホームページをご確認の上、お申込みください!

内容は  
チラシ(プール受付)  
ホームページ  
Facebook  
Instagram  
で公開中★

### 1コインレッスン特別編 太陽礼拝108回

人は誰でも108つの煩惱を持つと言われて  
います。『煩惱』とは心を乱し、悩ませる  
心の働きのこと。太陽礼拝を108回行うことで  
ココロもカラダもクリアにして、すっきりと  
した気分で新しい年を迎えましょう!



【日時】①12月26日(木) 18:45~20:30【54回】  
②12月27日(金) 18:45~20:30【54回】  
※レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください。  
【場所】ふくみつプール 2階スタジオ  
【担当】中島 淳美  
【持ち物】飲料水・タオル・ヨガマット  
【参加費】1人 500円  
【入館料】各日 410円  
【対象】一般成人男女(高校生以上)  
【定員】各日 20名  
【申込み】11月25日(月)から受付開始  
\*申込みの際に参加費をお支払いください。  
\*定員になり次第締め切ります。空きがあれば当日の申込みも可能です。  
\*電話での申込みも受け付けます。

今年は  
2日間で108回  
にチャレンジ!  
1日のみの  
参加でもOK!