



6月の営業時間

平日	13:00~21:30
土曜日	10:00~21:30
日曜日・祝日	10:00~17:00

*入館は閉館時間の1時間前までをお願いいたします。
*夏季は営業時間が変わります。来月発行の7・8月号でご確認ください。

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



入館料のご案内

回数券	大人(高校生以上)	410円	/	小・中学生	200円
回数券	大人(高校生以上)	4,110円	/	小・中学生	2,050円
1年券	大人(高校生以上)	18,510円	/	小・中学生	9,250円

*回数券に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。)

1コインヨガ特別編 プールサイドYOGA

プールサイドは、立っているだけでじわ〜と汗ばむ高温多湿な環境。その中でヨガをすることで、血流が良くなりカラダが気持ちよくほぐれていきます。汗をかくことで、老廃物が外へ出ていきデトックス効果も! 終わった後はカラダもココロもすっきり! スタジオでは味わえない、ホットなヨガを楽しみませんか?

かんたんなポーズやストレッチなどで
身体をほぐしていきます。
立ちポーズも行いますよ!
チャレンジポーズもあるかも♡

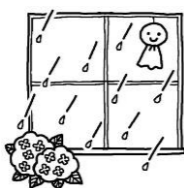
6月18日(日)

- ◆日 6月18日(日)
- ◆時 間 13:15~14:00
*プールを貸切にしてレッスンを行います。
*13:00より受付を開始します。
- ◆場 所 ふくみつプール プールサイド
- ◆担 当 中島淳美
- ◆持 ち 物 タオル・飲料水・ヨガマット(お持ちの方)
- ◆服 装 動きやすい服装(水着でなくて構いません)
- ◆対 象 一般成人
- ◆参加費 500円
- ◆入館料 410円
- ◆定 員 30名
- ◆申 込 み 5月29日(月)13:30~
※参加費を添えて、受付にてお申し込みください。
※定員になり次第、締め切ります。
※空きがあれば、当日の参加も可能です。

6月の開館日

○ は営業時間10:00~17:00

■ は休館日



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 プール記録会	19	20	21	22	23	24
25 市民体育大会	26	27	28	29	30	

*18日(日)は福光プール水泳記録会開催のため営業時間は14:00~17:00となります
*20日(火)・21日(水)は25mプールの水入れ替え及び清掃のため休館となります
*25日(日)は南砺市民体育大会開催のため営業時間は13:30~17:00となります

明るく元気な方を
募集しています!



夏季営業に向けて... スタッフ急募

<業務内容>
プール監視
及び受付業務

平日(午前~夕方または夜)勤務出来る方歓迎!
土日も勤務出来る方はさらに歓迎!

詳しくはお問合せください
(担当:大西)



どなたでも参加できる
単発開催のレッスンです!
当日受付なので
都合のいい日にどうぞ!

6月の 1コインレッスン

<1コインエアロ>

内 容 ソフトエアロピクス
(ハードに弾んだり走ったりしないやさしいエアロピクスです)
日 程 6月3日・10日・24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

「初心者向け」です!
安心して気軽に
ご参加ください!



基礎代謝UPで太りにくいカラダに!
姿勢の改善や介護予防にもぜひ!
『かんたん筋トレ』



担当 嶋田愛

一般成人・夏期教室受講生募集
6月4日(日)受付開始

※教室の内容など、詳細は裏面をご覧ください。

日中お家にいる方へ、
私たちと一緒に運動して
楽しく♪健康に!
ないませんか?

ダイエットにも健康維持にも効果的!
やっぱり有酸素運動はカラダにいい!
『エアロ&ステップ』



担当 西村紹史