

令和元年度
3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

f フェイスブック 【南砺市ふくみつプール】で検索『いいね!』してください♪

📷 インスタグラム 【fukumitsuPool】で検索『フォロー!』してください♪

🕒 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

* 入館は閉館時間の40分前までをお願いいたします。
* 4月からは閉館時間が変わります。来月発行の4・5月号でご確認ください。

🎫 入館料のご案内

1回券 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)

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



『FUN★クリスマス2019』しました~!

日程:令和元年12月15日(日)・22日(日) 場所:ふくみつプール

今年は2週に分けての開催となりましたが、延べ150人を超える方にご参加いただきました! 楽しくて、体も動かして、クリスマスの雰囲気も感じて... <一石三鳥>なイベントになりました♪ 何と言っても盛り上がったのは22日の仮装レッスン! 今年も西村インストラクターをはじめ、みなさんそれぞれ素敵なコスチュームでレッスンを楽しまれていました。大人のクリスマスを楽しむ方! 健康的クリスマスの楽しみ方! ご満足いただけたでしょうか? ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



3連発

1コインレッスン特別編 『太陽礼拝108回』しました~!

日程:令和元年12月26日(木)・27日(金) 場所:ふくみつプール



今年も2日間に分けてのチャレンジでした。ただただ同じ動きを繰り返す中で、ひたすら自分の心と体に向き合い続け、1年間の煩惱を取り払いました。(それどころじゃなかった方も...おられたかな...?笑) 初参加の方から5年連続参加の方までご参加いただいたみなさん、お疲れ様でした!

3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	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

★一般成人(高校生以上)対象★ 3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ったりしないやさしいエアロビクスです)

日程 3月 7日・14日・21日・28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 3月22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♪



新年特別企画

『みんなで初泳ぎ! 2020mにチャレンジ!』しました~!

日程:令和2年1月5日(日) 場所:ふくみつプール

今年のイベント初めはこちらから! 3年目となる今年は、参加人数・雰囲気ともに過去最高でした♪ 下は年長さんから、上は??歳の方まで、みんなで声を掛け合いながらチャレンジしました。最後の聖火リレーもとっても盛り上がりました♥ 今年もふくみつプールをよろしくお願いたします!!



「終わったあ〜!」のハイタッチはみんな笑顔♥

「聖火は僕が持つ~!」

ふくみつプール「ここが自慢です!!」

- その1 天井が高くても広いからとにかく明るい!
- その2 徹底した水質管理で水の透明度抜群!
- その3 水温31℃で寒くないから快適に運動できる!



その4 1回410円(高校生以上)でプールもトレーニング室も利用できる!
2階には、トレッドミル(ランニングマシン)やエアロバイクなどの有酸素系マシンから筋トレ用マルチステーションやダンベルも取り揃えています。



その5 ゆったり広めのサウナが大人気!
2階更衣室にはお風呂&サウナがあります。

※2階(トレーニング室・更衣室・浴室)のご利用は高校生以上となります。

一般成人(高校生以上)対象
春期教室 プールスタジオ
受講生大募集です

内容いろいろ 効果いろいろ
運動不足解消
ストレス解消
メタボ対策
ダイエット

目的いろいろ 楽しさいいろいろ
健康維持・増進
痛み予防・改善

【申込み】
3月1日(日)
9:30受付スタート
★教室の内容など詳細は裏面をご覧ください