



北部水泳場 第3期 プールプログラム開催



開催期間 (全9～11回)	2026年 1/13 (火) ～3/27 (金)	お申し込み 期間	親子・成人プログラム ※先着受付	幼児スイム・ジュニアスイム
			11/7 (金) ～	10/5 (日) ～10/20 (月)

《 成人プログラム 受講料：8,100円～11,000円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	10回	水曜 (19:15～20:00) 9,000円	12名	基礎から段階的に指導するので 未経験・初心者の方に最適!
ベーシックスイム	10回	金曜 (11:00～12:00) 10,000円	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの基 本動作を習得し泳力向上を目指し ます
レベルアップ スイム	10回	水曜 (11:00～12:00) 10,000円	12名	クロールからはじめ、段階を追っ て 楽しくレベルアップ!
	10回	金曜 (11:00～12:00) 10,000円	12名	
ステップアップ スイム	9回	月曜 (19:15～20:15) 9,000円	12名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学び ながらバタフライにも挑戦!
	11回	火曜 (11:00～12:00) 11,000円	12名	
	10回	水曜 (11:00～12:00) 10,000円	12名	
トータルスイム	11回	火曜 (11:00～12:00) 11,000円	12名	4泳法の習得、 泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ ★★	9回	月曜 (10:00～10:45) 8,100円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」 効果的に脂肪を燃やそう!
	10回	水曜 (10:00～10:45) 9,000円	24名	
ひざ腰機能改善 水中運動	9回	月曜 (11:00～11:30) 8,100円	8名	日常の動作をスムーズに行うた めの機能改善、向上。浮力の働き により足腰の負担を軽減し、水の 抵抗によって個々に合った運動を します。
	10回	金曜 (12:20～12:50) 9,000円	8名	
パレトン®	9回	月曜 (13:00～13:30) 8,100円	8名	バレエ・フィットネス・ヨガの3種 類の動きを組み合わせた裸足で行 うボディメイクエクササイズで す。 バランスコアトレーニングと姿勢 改善に効果的です。
ウォーク& エクササイズ ★	11回	火曜 (19:30～20:15) 9,900円	24名	気楽にアクアビクスを 楽しみたい方にオススメ!★
アクアダンス ★★★	11回	木曜 (10:15～11:00) 9,900円	24名	音楽に合わせて、楽しくリズムカ ルに 有酸素運動をします。
アクアウォーク ★	11回	木曜 (11:05～11:50) 9,900円	24名	音楽に合わせて、色々な歩き方を 楽しみます。
アクア エクササイズ ★★	11回	木曜 (19:30～20:15) 9,900円	24名	アクアビクス初心者の方に オススメです!★
機能改善 水中ウォーキング	10回	金曜 (10:00～10:30) 9,000円	15名	簡単な動きで左右のバランスを整 え体幹を強くします。 姿勢、肩こり、腰や膝痛の改善に おすすめです。
からだリセット	10回	金曜 (10:50～11:20) 9,000円	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周囲の 筋肉と関節をほぐし、整えて、 美姿勢をつくります
バランスボール	10回	金曜 (11:30～12:00) 9,000円	8名	直径55cmほどのボールの丸み・弾 み・転がりを利用して、楽しく姿勢 改善! 腰痛には即効果!!
アクアサーキッ ト ★★★	10回	金曜 (19:30～20:15) 9,000円	24名	有酸素運動と筋力トレーニングを 交互に行うエクササイズです。 腰、関節への負担が少ないので体 力づくりにピッタリ!

《 お子様プログラム 受講料：8,100円～9,900円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
親子スイム ※しずおか子育て優待カードを 提示していただくと受講料を10% 割引させていただきます。	11回	火曜 (10:10～10:50) 9,900円	20組	生後半年から幼稚園就園前の お子様と保護者 小さなお子様も保護者と一緒 に水慣れができます。
幼児スイム	9回	月曜 (15:00～15:50) 8,100円	32名	年少～年長のお子様 (2019年4月2日～ 2022年4月1日生まれ) 楽しい水慣れから、 泳ぎの基本までチャレンジ! 
	11回	火曜 (15:00～15:50) 9,900円	32名	
	10回	水曜 (15:00～15:50) 9,000円	32名	
	10回	水曜 (16:00～16:50) 9,000円	32名	
	11回	木曜 (16:00～16:50) 9,900円	32名	
	10回	金曜 (15:00～15:50) 9,000円	32名	
ジュニアスイム 初級	9回	月曜 (18:00～18:50) 8,100円	10名	小学1年生～6年生 顔付け、もぐり、浮きなど 水泳の基礎を中心に 12.5mまでの範囲で 練習を行います。
	10回	水曜 (17:00～17:50) 9,000円	22名	
ジュニアスイム	9回	月曜 (16:00～16:50) 8,100円	33名	小学1年生～6年生 水慣れから25mまでの範囲 で練習を行います。 
	9回	月曜 (17:00～17:50) 8,100円	33名	
	11回	火曜 (16:00～16:50) 9,900円	33名	
	11回	火曜 (17:00～17:50) 9,900円	33名	
	11回	火曜 (18:00～18:50) 9,900円	33名	
	11回	火曜 (18:00～18:50) 9,900円	33名	
	11回	木曜 (17:00～17:50) 9,900円	33名	
	11回	木曜 (18:00～18:50) 9,900円	22名	
	10回	金曜 (17:00～17:50) 9,000円	33名	
	10回	金曜 (18:00～18:50) 9,000円	33名	
ジュニアスイム 25m	9回	月曜 (18:00～18:50) 8,100円	12名	小学1年生～中学生 クロール・背泳ぎで25m以上 の 泳力があるお子様を対象に 指導を行います。
	11回	木曜 (18:00～18:50) 9,900円	12名	

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

【お申し込み方法】

幼児スイム、ジュニアスイム

1、申し込み期間

2025年10月5日（日）～10月20日（月）

2、申し込み方法

☆web申込み☆

・下記URLからログイン後、希望する教室の申込みを行ってください。（※お子様の情報で登録をお願いいたします。）

・お1人様2教室までの申し込みに限らせて頂きます。

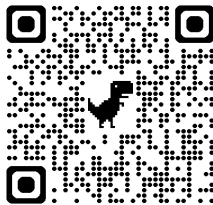
・兄弟姉妹で同じ教室に申し込む場合は3人までの応募ができます。（※家族アカウントからご兄弟の追加をしてください。）

・1つの教室に複数の申し込みは致しかねます。

・定員を超えた教室は抽選を実施します。

☆抽選の結果は11/1（土）までにメールにてお知らせします。

<https://hamamatsu-hokubu-pool.hacomono.jp/home>



3、受講料支払い期間

2025年11月4日（火）～11月21日（金）

※支払期間内に北部水泳場にご来場いただき、申込用紙に必要事項を記入し、受講料のお支払いをお願いします。

お支払い方法

- ・現金・
- ・クレジットカード・
- VISA
- MasterCard
- JCB
- IAACS
- ・QRコード・
- PayPay
- R Pay
- au PAY
- d払い



親子スイム、成人プログラム

1、申し込み期間

2025年11月7日（金）～先着受付

2、申し込み方法

北部水泳場受付窓口で直接申し込み

3、定員について

定員になりましたら募集を締め切ります。

4、都度受講について

・親子・成人プログラム（スイムは除く）は、1回ずつの都度受講が可能です。

・成人スイムは、1教室1回に限り体験レッスンができます。（別途1回分の受講料がかかります。最終日の受講はできません。）

・定員に空きのない教室の体験はできません。

・幼児・ジュニアスイムの体験はありません。

プールプログラム注意事項

1、受講料支払い後のコースの変更は致しかねます。

2、教室開始後の受講料の返金は致しかねます。

※12月8日（月）までに定員の半数に満たない場合は

閉講する場合がありますので、予めご了承ください。

3、お支払いは**10：00～20：00**までとなります。



個人情報の利用

ご記入の個人情報は以下の利用目的の範囲内で取り扱います。

*教室プログラムの申し込みに関するご連絡

*教室プログラム開催に関するご連絡

問い合わせ先

北部水泳場電話

053-438-0220

北部水泳場のホームページでもご案内しています。

浜西市北部水泳場

検索

<https://hokubu.public-swimming-pool.com/>

ホームページ

Instagram

LINE



@HOKUBUPOOL

指定管理者：シンコー・東海美装・リベルタスグループ