



北部水泳場 第1期プールプログラム開催





開催期間 (全9～10回)	2026年 4/6 (月) ～6/23 (火)	お申し込み 期間	親子・成人プログラム		幼児スイム・ジュニアスイム
			継続	3/2 (月) ～3/6 (金)	
			新規	3/8 (日) ～先着順	

【 成人プログラム 受講料：8,100円～10,000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	9回	水曜 (19:15～20:00) 8,100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	9回	水曜 (11:00～12:00) 9,000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	10回	月曜 (19:15～20:15) 10,000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！
	10回	火曜 (11:00～12:00) 10,000円	12名	
	9回	水曜 (11:00～12:00) 9,000円	12名	
トータルスイム	10回	火曜 (11:00～12:00) 10,000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★★	10回	月曜 (10:00～10:45) 9,000円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう！
	9回	水曜 (10:00～10:45) 8,100円	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	10回	月曜 (11:00～11:30) 9,000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	
バレトン®	10回	月曜 (13:00～13:30) 9,000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検定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★	10回	火曜 (19:30～20:15) 9,000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★★★	10回	木曜 (10:15～11:00) 9,000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★	10回	木曜 (11:05～11:50) 9,000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★★	10回	木曜 (19:30～20:15) 9,000円	24名	アクアビクス初心者の方にオススメ♪
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)	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！
		9,000円		

【 お子様プログラム 受講料：8,100円～9,000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	10回	火曜 (10:10～10:50) 9,000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	10回	月曜 (15:00～15:50) 9,000円	32名	年少～年長のお子様 (2020年4月2日～ 2023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！ 
	10回	火曜 (15:00～15:50) 9,000円	32名	
	9回	水曜 (15:00～15:50) 8,100円	32名	
	9回	水曜 (16:00～16:50) 8,100円	32名	
	10回	木曜 (16:00～16:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜 (15:00～15:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜 (16:00～16:50) 9,000円	32名	
ジュニアスイム初級	10回	月曜 (18:00～18:50) 9,000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。
	9回	水曜 (17:00～17:50) 8,100円	22名	
ジュニアスイム	10回	月曜 (16:00～16:50) 9,000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。 
	10回	月曜 (17:00～17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (16:00～16:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (17:00～17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (18:00～18:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜 (17:00～17:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜 (18:00～18:50) 9,000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	
	10回	9,000円	33名	
ジュニアスイム25m	10回	月曜 (18:00～18:50) 9,000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。
	10回	木曜 (18:00～18:50) 9,000円	12名	

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

※受講料は税込み料金です。

【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

2026年2月5日（木）～2月20日（金）

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3/1（日）までにメールにてお知らせします。

<https://hamamatsu-hokubu-pool.hacomo.no.jp/home>



3、受講料支払い期間

2026年3月2日（月）～3月20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いたします。

お支払い方法

- ・現金・
 - ・クレジットカード・
- VISA MC JCB IAGCS
- ・QRコード・
- PayPay R Pay ALL PAY d払い



親子スイム、成人プログラム

1、申し込み期間

継続 2026年3月2日（月）～3月6日（金）

新規 2026年3月8日（日）～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
- ・継続者のお申込期間終了後、新規お申込開始。
- ・教室の空き状況については、お電話又は受付にてご確認ください。

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。
- ※3月27日（金）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。

浜松市北部水泳場

検索

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

ホームページ



Instagram



@HOKUBUPOOL

LINE



指定管理者：シンコー・東海美装・リベルタスグループ