



北部水泳場 第3期プールプログラム開催



開催期間 (全10～11回)	2027年 1/12 (火) ～3/29 (月)	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
			2期からの 継続	10/21(水)～	
			新規	11/6 (金)～先着順	

＜ 成人プログラム 受講料：9,000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	11回	水曜（19：15～20：00）	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！
		9,900円		
ベーシックスイム	11回	金曜（11：00～12：00）	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
		11,000円		
レベルアップ スイム	11回	水曜（11：00～12：00）	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！
		11,000円		
	11回	金曜（11：00～12：00）	12名	
		11,000円		
ステップアップスイム	10回	月曜（19：15～20：15）	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！
		10,000円		
	10回	火曜（11：00～12：00）	12名	
		10,000円		
	11回	水曜（11：00～12：00）	12名	
		11,000円		
トータルスイム	10回	火曜（11：00～12：00）	12名	4泳法の習得、 泳力の向上を目指します！
		10,000円		
アクアシェイプ ★★	10回	月曜（10：00～10：45）	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」 効果的に脂肪を燃やそう！
		9,000円		
	11回	水曜（10：00～10：45）	24名	
		9,900円		
ひざ腰機能改善 水中運動	10回	月曜（11：00～11：30）	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。
		9,000円		
	11回	金曜（12：20～12：50）	8名	
		9,900円		
パレトン®	10回	月曜（13：00～13：30）	8名	パレエ・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。
		9,000円		
ウォーク& エクササイズ ★	10回	火曜（19：30～20：15）	24名	気楽にアクアビクスを 楽しみたい方にオススメ★
		9,000円		
アクアダンス ★★★★	10回	木曜（10：15～11：00）	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。
		9,000円		
アクアウォーク ★	10回	木曜（11：05～11：50）	24名	音楽に合わせて、色々な歩き方を 楽しみます。
		9,000円		
アクア エクササイズ ★★	10回	木曜（19：30～20：15）	24名	アクアビクス初心者の方に オススメ★
		9,000円		
機能改善 水中ウォーキング	11回	金曜（10：00～10：30）	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。
		9,900円		
からだリセット	11回	金曜（10：50～11：20）	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
		9,900円		
バランスボール	11回	金曜（11：30～12：00）	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！！
		9,900円		
アクアサーキット ★★★★	11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！
		9,900円		

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

＜ お子様プログラム 受講料：9,000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。	10回	火曜（10：10～10：50）	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。
		9,000円		
幼児スイム	10回	月曜（15：00～15：50）	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！ 
		9,000円		
	10回	火曜（15：00～15：50）	32名	
		9,000円		
	11回	水曜（15：00～15：50）	32名	
		9,900円		
	11回	水曜（16：00～16：50）	32名	
		9,900円		
	10回	木曜（16：00～16：50）	32名	
		9,000円		
11回	金曜（15：00～15：50）	32名		
	9,900円			
11回	金曜（16：00～16：50）	32名		
	9,900円			
ジュニアスイム 初級	10回	月曜（18：00～18：50）	22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。
		9,000円		
	11回	水曜（17：00～17：50）	22名	
		9,900円		
ジュニアスイム	10回	月曜（16：00～16：50）	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。 
		9,000円		
	10回	月曜（17：00～17：50）	33名	
		9,000円		
	10回	火曜（16：00～16：50）	33名	
		9,000円		
	10回	火曜（17：00～17：50）	33名	
		9,000円		
	10回	火曜（18：00～18：50）	33名	
		9,000円		
	10回	木曜（17：00～17：50）	33名	
		9,000円		
	10回	木曜（18：00～18：50）	22名	
		9,000円		
11回	金曜（17：00～17：50）	33名		
	9,900円			
11回	金曜（18：00～18：50）	33名		
	9,900円			
ジュニアスイム 25m	10回	月曜（18：00～18：50）	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。
		9,000円		
	10回	木曜（18：00～18：50）	12名	
		9,000円		

【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10月5日（月）～10月20日（火）

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10/31（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

2026年11月1日（日）～11月15日（日）

※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

MasterCard

JCB

IAEGIS

- ・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

2期からの継続 2026年 10月21日（水）～

新規 2026年 11月6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。
- ・継続者の申し込み期間の後、新規申し込み開始。
- ・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。
（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6日（日）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

インスタグラム

LINE



@HOKUBUPOOL

指定管理者：シンコー・東海美装・リベルタスグループ