



広温水プール5月だより



やっと少し暖かくなってきましたね・・・！！

平成26年4月28日 発行

※ 第2回土曜児童・日曜水泳教室の申込期間は7月25日から8月3日となっていますので間違いの無いようにお願いします。

6月の予告で～す・・・
※ 6月9日(月) 小学校水泳実技講習会
時間(13:00~17:00)

※ 6月10日(火)~6月13日(金)までプール掃除

呉市広温水プール
〒737-0112 呉市広古新開2-1-6
Tel : 0823(73)6325
FAX兼用 : 0823(73)6326
Eメール hiro-onsui@silk.ocn.ne.jp
URL:http://sports-kure.com/

第2回水泳教室の抽選日は次のようになっております。時間に間に合うように来て下さい。

教室名	月日	時間
アクアピクス(火)	5/13	12:30
幼児A	5/8	17:00
児童A	5/8	18:30
水中ウォーク(水)	5/14	12:30
成人(水)	5/14	15:00
幼児B	5/9	17:00
児童B	5/9	18:30
アクアピクス(木)	5/8	12:30
水中ウォーク(金)	5/9	12:30
成人(金)	5/9	15:00



教室風景

利用料金

(券売機で個々に券を購入して下さい。)

区分		一般	高校生以下
個人	1人1回につき	500円	250円
回数券	11枚つづり	5000円	2500円
ロッカー代	1回につき	10円	

水泳一口メモ

水泳は全身の筋肉を使った運動であり、水圧によるマッサージ効果によって全身の血行が促進されることから、健康維持に有効な運動として注目されている。また、浮力によって重力による負担が軽減されるため、ジョギングなどで起きやすいヒザなどへの故障が少ないことから、リハビリテーションとしても積極的に活用されている。

水中ウォーキングができる時間帯

火曜日	9:00~10:30	12:00~15:00	18:00~20:30
水曜日	9:00~10:30	12:00~13:00	14:30~15:00 18:00~20:30
木曜日	9:00~10:30	12:00~15:00	18:00~20:30
金曜日	9:00~10:30	12:00~13:00	14:30~15:00 18:00~20:30
土曜日	9:00~9:30	12:30~13:00	14:30~20:30
日曜日	9:00~11:00	12:30~13:00	14:30~15:00 16:30~20:30

4月以降は、月曜日以外この時間帯で使用できます

利用料金が減免の方

- 身体障害者手帳
- 療育手帳
- 心身障害者優待証
- 精神障害者保健手帳
- 被爆者健康手帳
- 戦傷者手帳
- いきいきパス(敬老)

証明証・手帳を見せて下さいネ



プールに入る前に



踵はそらさない
足を伸ばして、無理のない歩幅で進む

アクセス

必ず血圧測定を



開館時間

平日: 9時~20時30分

土日祝日: 9時~20時30分

(入館は20時まで)

受付時間: 9時~20時

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日火曜日)

呉線新広駅の目の前に有り、公共機関の利便性も良くウォーキングコースや幼児用コースも有り、日頃の運動不足の解消や水中運動療法のリハビリにも効果があります。

皆様のご来館をスタッフ一同お待ちしております。

プールに来るときは注意してください

- 水着と水泳帽子は必ず着用してください。
- 装飾品(ネックレス・ブレスレット・ピアス・イヤリング 時計・指輪・眼鏡)等を付けて泳がないで下さい。
- 入水前には、じゅうぶん準備体操・シャワーをあびて化粧・整髪料は必ず落として遊泳して下さい。
- 酒気を帯びている方は入場できません。
- 水泳を禁止されてる人
(心臓病・肋膜炎・中耳炎・高血圧・その他感染症)
その他館内掲示板の注意事項・禁止事項に従って下さい。
また、ご不明な点は係員にお問い合わせ下さい。



※ 裏面に26年度水泳教室予定表が有りますので、参加をお待ちしています。

スポーツ教室一覧表 (広温水プール受付)

平成26年度

申込期日中に広温水プールへ申し込んでください。

(Tel 73-6325)

(Tel 73-6326)

	教室名	対象	定員	実施日	時間	回数	5回参加	全参加費	申込期日	
第1回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	4/8・10・15・17・22・24	15:00~16:30	10		5,000円	2/18 ~ 2/27	
	児童A水泳教室		小学生	45名	5/8・13・15・20	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	4/8・15・22 5/13・20	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				4/10・17・24 5/8・15	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	4/9・11・16・18・23・25	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	5/9・14・16・21	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	4/9・16・23 5/14・21	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				4/11・18・25 5/9・16		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	4/9・16・23 5/14・21	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				4/11・18・25 5/9・16		回	2,500円			
第2回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	6/3・5・17・19・24・26	15:00~16:30	10		5,000円	4/17 ~ 4/26	
	児童A水泳教室		小学生	45名	7/1・3・8・10	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	6/3・17・24 7/1・8	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				6/5・19・26 7/3・10	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	6/4・6・18・20・25・27	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	7/2・4・9・11	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	6/4・18・25 7/2・9	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				6/6・20・27 7/4・11		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	6/4・18・25 7/2・9	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				6/6・20・27 7/4・11		回	2,500円			
第3回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	9/2・4・9・11・18・25・30	15:00~16:30	10		5,000円	7/25 ~ 8/3	
	児童A水泳教室		小学生	45名	10/2・7・9	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	9/2・9・30 10/7・21	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				9/4・11・18・25 10/2	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	9/3・5・10・12・17・19・24・26	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	10/1・3	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	9/3・10・17・24 10/1	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				9/5・12・19・26 10/3		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	9/3・10・17・24 10/1	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				9/5・12・19・26 10/3		回	2,500円			
第4回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	10/28・30 11/6・18・20・27	15:00~16:30	10		5,000円	9/17 ~ 9/26	
	児童A水泳教室		小学生	45名	12/2・4・9・11	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	10/28 11/18 12/2・9・16	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				10/30 11/8・20・27 12/4	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	10/29・31 11/5・7・19・21・26	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	28 12/3・5	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	10/29 11/5・19・26 12/3	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				10/31 11/7・21・28 12/5		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	10/29 11/5・19・26 12/3	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				10/31 11/7・21・28 12/5		回	2,500円			
第5回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	12/18 2/3・5	15:00~16:30	10		5,000円	10/28 ~ 11/7	
	児童A水泳教室		小学生	45名	1/6・8・15・20・22・27・29	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	1/6・20・27 2/3・10	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				12/18 1/8・15・22・29	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	12/17・19	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	1/7・9・14・16・21・23・28・30	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	12/17 1/7・14・21・28	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				12/19 1/9・16・23・30		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	12/17 1/7・14・21・28	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				12/19 1/9・16・23・30		回	2,500円			
第6回	幼児A水泳教室	火・木	4~6歳	2/17・19・24・26	15:00~16:30	10		5,000円	1/6 ~ 1/15	
	児童A水泳教室		小学生	45名	3/3・5・10・12・17・19	16:30~18:00	回	4,000円		
	アクアピクス	火・木	18歳以上	30名	2/17・24 3/3・10・17	10:30~12:00	各5	2,500円		5,000円
				2/19・26 3/5・12・19	回		2,500円			
	幼児B水泳教室	水・金	4~6歳	30名	2/18・20・25・27	15:00~16:30	10			5,000円
	児童B水泳教室		小学生	45名	3/4・6・11・13・18・20	16:30~18:00	回	4,000円		
水中ウォーキング	水・金	18歳以上	45名	2/18・25 3/4・11・18	10:30~12:00	各5	2,500円	5,000円		
				2/20・27 3/6・13・20		回	2,500円			
成人水泳教室	水・金	18歳以上	45名	2/18・25 3/4・11・18	13:00~14:30	各5	2,500円	5,000円		
				2/20・27 3/6・13・20		回	2,500円			
第1回	日曜水中ウォーキング教室	日	18歳以上	20名	4/6・13・27	11:00~12:30	各12回	6,000円	2/22 ~ 3/1	
	日曜成人水泳教室			15名	5/11・18・25	13:00~14:30				
	日曜児童水泳教室 (初級者)	日	小学生(初級者)	15名	4/6・13・27 5/11・18・25	15:00~16:30	12回	4,800円		
	土曜児童A水泳教室	土	小学生	45名	4/5・12・19・26	09:30~11:00	各12回	4,800円		
	土曜児童B水泳教室				5/10・17・24・31	11:00~12:30				
土曜児童C水泳教室				6/7・14・21・28	13:00~14:30					
第2回	日曜水中ウォーキング教室	日	18歳以上	20名	9/7・14・21・28	11:00~12:30	各12回	6,000円	7/25 ~ 8/3	
	日曜成人水泳教室			15名	10/5・12・19・26	13:00~14:30				
	日曜児童水泳教室 (初級者)	日	小学生(初級者)	15名	9/7・14・21・28 10/5・12・19・26	15:00~16:30	12回	4,800円		
	土曜児童A水泳教室	土	小学生	45名	9/6・13・20・27	09:30~11:00	各12回	4,800円		
	土曜児童B水泳教室				10/4・11・18・25	11:00~12:30				
土曜児童C水泳教室				11/1・8・15・22	13:00~14:30					
第3回	日曜水中ウォーキング教室	日	18歳以上	20名	1/11・18・25 2/1・8・15・22	11:00~12:30	各10回	5,000円	11/15 ~ 11/24	
	日曜成人水泳教室			15名	3/1・8・15	13:00~14:30				
	日曜児童水泳教室 (初級者)	日	小学生(初級者)	15名	1/11・18・25 2/1・8・15・22	15:00~16:30	10回	4,000円		
	土曜児童A水泳教室	土	小学生	45名	1/10・17・24・31 2/7・14・21	09:30~11:00	各10回	4,000円		
	土曜児童B水泳教室				28 3/7・14	11:00~12:30				
土曜児童C水泳教室					13:00~14:30					

※ 実施期間等は、変更することがあります