

## 何歳になっても元気になれる！小郡屋内プール成人教室

さまざまな健康運動のなかで、水中運動は浮力の作用で身体に負担が掛からず、強度も自分で調整できる無理のない運動です。

他さまざまな水中の作用により陸上では得られない効果があります。何より水中は楽しいのです。

だから山口市小郡屋内プールの成人教室は何歳になってもどなたでも元気になれる教室です！

### ★成人水泳教室の参加者の声



川久保 薫さん  
(山口市在住)

2年前からトライアスロン（水泳、自転車、ランニングを連続で行う競技）を始めましたが、水泳でいつも苦勞していましたので、きちんと習おうと思い教室に通うことにしました。

教室では上手く泳ぐための体の動かし方ももちろんですが、何故その動きが必要なのかといった理由も交えながら、初心者の私でも理解しやすいように教えていただけています。

教室の雰囲気も明るく、毎週楽しく通わせていただけています。



健康づくり教室



成人水泳教室



スタッフ  
紹介



監視員  
倉中 重夫

この度、監視員として入社しました倉中と申します。毎日、諸先輩方からのご指導をいただきながら仕事をこなしています。今は頭で考えながら行動を起こしている状態ですが、自然に正確な対応が出来るよう努力していきたいと思っております。私の最終目標は、来館者様が笑顔でお帰りいただけるように務めることです。子どものように「ピカピカの一年生」にはなれませんが、少しでも輝くことが出来るように、そして皆様に「安心、安全な施設」をご提供出来るよう努めて参りたいと思っています。皆様のご来館を心からお待ちしております。

## 人生はいつからでもチャレンジできる！泳力アップや健康のために始めてみませんか？

無理なく運動を始めたい方は

### 健康づくり教室



水中ウォーキングやエクササイズを行う教室です。

※ 木曜  
コース

9/12(木)～12/12(木) 全14回

木曜 12:00～12:45

【料金】税込 15,400円(施設利用料別)

※のコースは8/1(木)より申込受付スタート！

水泳を始めたい方や泳ぎを上達させたい方は

### 成人水泳教室



火曜  
通常教室

火曜 20:05～20:45(月4回)

【月謝】税込 8,800円(施設利用料込)

※ 土曜  
コース

9/7(土)～12/7(土) 全14回

土曜 13:00～13:45

【料金】税込 15,400円(施設利用料別)

## 1回体験&教室参加 申し込み受付中

詳しくはホームページをご覧ください▶

※体験には施設利用料がかかります。



## 親子 DE エンジョイプールデー

参加無料

※保護者の方は施設利用料が必要です。

当日は小プールを全面開放し、プールサイドには水遊び用のおもちゃを設置しています。お子さんの水慣れはもちろん、親子のスキンシップを深めに来られませんか？

【日時】第2・4金曜 11:30～12:15 【対象】1才～未就学のお子様とその保護者の方  
(7月4週目、8月はお休みです。)

参加お申し込みはお電話又は当館の受付でお願いします▶ TEL.083-972-5369