

藤枝市民プール 夏休みの期間で泳ぎのレベルをアップしよう！

西益津プール
7/1(月)12:00より
大洲プール
7/6(土)9:00より

予約受付開始！

来館先着順！

夏休み短期水泳教室

西益津温水プール

4日間 3,800円(税込)

大洲温水プール

4日間 3,800円(税込)

<低料金でも本格的指導!!>

参加者全員にお楽しみ抽選会と、親子ペアプール入場券1枚をプレゼント！

水慣れ～4泳法まで 対象年齢：幼稚園年少～小学生～中学生

大募集

藤枝勤労者体育館 無料体験会

6月29日(土)より電話受付いたします。 ☎054-635-7225



水鳥寿思
'04年アテネ五輪体操団体
金メダリスト
体操ニッポン男子監督就任
カワイ体育教室
チーフアドバイザー
'16年リオ五輪体操監督

①水鳥監督がみんなの運動する様子を見に来てくれます。

日時 7月27日(土)

第一部 9:30～10:30

・クラス別体験会(体育 幼児 新体操 児童 器械体操)

第二部 10:30～10:45

☆水鳥さんのトークショー『運動は大切!』 写真撮影・握手会

※第三部参加の生徒も写真撮影・握手会に参加できます

第三部 10:45～11:45

・クラス別体験会(バドミントン 新体操 幼児)

対象 クラス 体 育……年少・年中・年長 器械体操……1～6年生
新体操……年中・年長・1～6年生 バドミントン……1～6年生

※申し込み時にご希望クラスをお伝えください。

定員
各クラス
20名程度

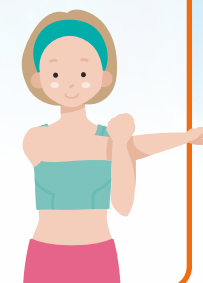
②筋膜リリース&コンディショニング

即、
体感

簡単エクササイズで
アクティブな身体づくり

日時 7月12日,26日(金) 10:00～10:50

肩こり、腰痛、なんとなく身体の調子がすぐれないと
感じている方、毎日身体を使って運動している方など
すべての人にお勧めの出来る運動です。



藤枝市民西益津温水プール

〒426-0021 藤枝市城南2-13-6

短期専用ダイヤル

☎054-295-5000

藤枝市民大洲温水プール

〒426-0053 藤枝市善左衛門1-11-1

☎054-636-8899

藤枝勤労者体育館

〒426-0053 藤枝市善左衛門66-1

☎054-635-7225



西益津温水プール夏季短期水泳教室

※対象年齢：幼稚園年少～小学生～中学生(全コース共通) ・ 無料送迎バスはありません。
●普段は出来ない、レッスン中のお子様の写真撮影が可能です(開始15分後から約20分間)

申込み予約開始日:7/1(月)12:00～(先着順) ※7/2(火)は休館日となっています。

コース名	実施期間	時間	受講料	定員
A	令和元年 7月27日(土)・28日(日)・29日(月)・30日(火)	8:30～9:30	3,800円(税込) /4日間	50名
B	令和元年 8月5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木)	8:30～9:30	3,800円(税込) /4日間	60名

通 常 特 典 プールサイド観覧有・全日開始15分後より撮影会有・写真付き認定書(コーチのコメント付き)

特別イベント 最終日にくじ引きにて参加者全員にお菓子と親子プール利用券1枚をプレゼント

申し込み方法 受講希望の方は西益津温水プールまでご来館ください。(※電話での予約は不可)
※来館予約にてご親族の予約も可能です。予約後1週間以内に西益津温水プールまで本申込にご来館ください。

申し込み時に必要な物 受講料・印鑑(シャチハタ可)

《西益津温水プール》25m プール、採暖室
営業時間(プール) 10:00～16:30・17:30～20:00 ※日・祝は16:30まで
利用料金(プール) 大人310円・小人100円

その他:
プールご利用の際は水泳帽は必ず着用ください。
ご利用の際は各更衣室のロッカーをご利用ください。
(20円回収式)

※小学校2年生までは保護者または18歳以上の付き添いと一緒でないと
利用できません。
付き添いの方も水着を着用しないと入れません。
※おむつがとれていないお子様の入場はできません。
※浮き輪、ボール等の遊具の使用はできません。



☆大洲温水プール・西益津温水プール 夏季昼休憩導入のご案内☆

7月・8月はプールが大変混雑いたします。下記日程にて昼休憩時間を導入させていただきますので、ご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。

昼休憩導入期間: 令和元年7月13日(土)～9月1日(日)の土曜日・日曜日・祝日

令和元年8月13日(火)～16日(金)のお盆期間中

昼 休 憩 時 間: 12時30分～13時30分(休憩時間は館内の入場及び利用は出来ません。)

(大洲プール)8月4日は水泳大会のため休館となります。

7月～9月

夏の市民健康体操教室

火曜日～土曜日の午前中の教室には安心してお子様・お孫様を預けられる無料の託児施設を準備しております。

(対象 1歳半以上の未就園児のお子様)

※定員になり次第締め切りになります。5人以下の場合は開催いたしません。

※天候・インストラクターの都合により日程の変更がある場合がありますのでご了承ください。

教 室 名	曜日	時 間	教 室 名	曜日	時 間
ズンバ	火	10:30～11:20	初めてのバドミントン(入門編)①	木	9:00～10:30
初めてのエアロ+ピラティス	火	10:00～11:00	初めてのバドミントン(中級編)②	木	10:40～12:10
エンジョイエアロ+ピラティス	木	9:20～10:20	バランスボール	水	11:00～11:50
健康はつらつ体操(シニア向き)	水	10:00～10:50	太極拳	土	10:00～11:30
ボディメイクダンス+ピラティス	水	10:00～10:50	トランポウォーク(¥5,000)	金	10:00～11:30
バドミントン基礎力向上	水	9:00～10:30	安全・安心椅子体操	金	10:00～10:50
バドミントンゲーム力向上	水	10:40～12:10			

脂肪燃焼をする運動

体と心を整える運動

教 室 名	曜日	時 間	教 室 名	曜日	時 間
ボディメイクピラティス	火	9:30～10:20	リフレッシュヨガ	金	13:10～14:00
ピラティスはじめてレッスン	火	10:30～11:20	ママリフレッシュ(お子様同伴)	木	9:30～10:20
セルフコンディショニングA,B	水	9:00～9:50 10:00～10:50	ママボディメイク(お子様同伴)	木	10:30～11:20
やさしいヨガ(シニア大歓迎)	火	19:00～19:50	体幹コンディショニング	金	9:30～10:20
ベーシックピラティス	水	11:00～11:50	スローストレッチ	土	9:30～10:20
午後のゆったりピラティスA	水	13:45～14:35	心身バランスヨガA・B	土	10:30～11:20 11:30～12:20
午後のゆったりピラティスB	木	13:45～14:35			

短期専用ダイヤル

☎054-295-5000

受付時間 /月～土:10:00～19:00 日・祝:10:00～16:00(※7/2(火)は休館日)

☎054-636-8899

受付時間 /月～土:10:00～19:00 日・祝:10:00～16:00

☎054-635-7225

受付時間 /火～土:9:00～20:00 休館日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)



大洲温水プール夏季短期水泳教室

※対象年齢：幼稚園年少～小学生～中学生(全コース共通) ・ 無料送迎バスはありません。
●普段は出来ない、レッスン中のお子様の写真撮影が可能です(開始15分後から約15分間)

申込み予約開始日:7/6(土)9:00～(先着順)

コース名	実施期間	時間	受講料	定員
A	令和元年 7月29日(月)・30日(火)・31日(水)・8月1日(木)	8:50～9:50	3,800円(税込) /4日間	50名
B	令和元年 7月29日(月)・30日(火)・31日(水)・8月1日(木)	16:30～17:30	3,800円(税込) /4日間	50名

通 常 特 典 プールサイド観覧有・開催日2日目・3日目のみ開始15分後より撮影会有・写真付き認定書授与

特別イベント 最終日にくじ引きにて参加者全員にお菓子と親子プール利用券1枚をプレゼント

申し込み方法 受講希望の方は大洲温水プールまでご来館ください。(※電話での予約は不可)
※来館予約にてお友達の予約も可能です。予約後1週間以内に大洲温水プールまで本申込にご来館ください。

申し込み時に必要な物 受講料・印鑑(シャチハタ可)

《大洲温水プール》25m プール、チビッコプール、幼児プール、ジャグジー、採暖室、サウナ、
ウォーターライダー、トレーニング室

営業時間(プール) 10:00～16:30・17:30～20:00 ※日・祝は16:30まで
(トレーニング室) 平日9:00～12:00・13:00～17:30・18:00～21:00 ※日・祝は17:00まで
利用料金(プール) 大人360円・小人150円 (トレーニング室)100円(高校生以上)

その他:
プールご利用の際は水泳帽は必ず着用ください。
トレーニング室ご利用の際は室内シューズを各自ご持参ください。
ご利用の際は各更衣室のロッカーをご利用ください
(100円リターン式)
※2歳以下のお子様は無料ですが、大人の付き添いのもと幼児用
プールのみ利用できます。
※おむつがとれていないお子様はプール用おむつの上から水着
を着用してください。
ただし、0歳児の利用はできませんのでご注意ください。

※小学校2年生までは保護者または18歳以上の付き添いと一緒
でないと利用できません。
付き添いの方も水着を着用しないと入れません。
※スライダープールご利用は身長120cm以上です。
※浮き輪の使用は可能ですが、ボールや乗り物タイプ・足を入れて
座るタイプのものは使用できません。



無料体験も
できます



フジキンチアーズ

幼稚園から小学生までのチアダンスチーム

毎週水曜日 16:00～16:50

藤枝勤労者体育館

絶賛募集中

藤枝勤労者体育館 TEL 054-635-7225

藤枝市民西益津温水プール

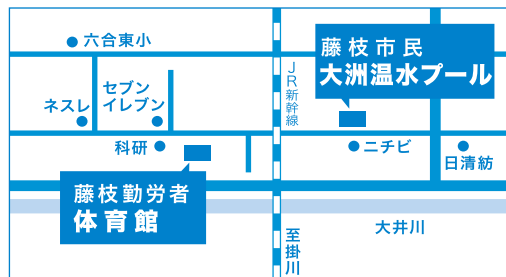
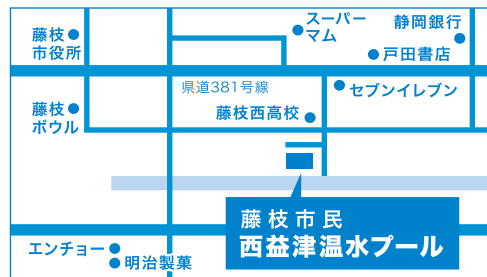
〒426-0021 藤枝市城南2-13-6

藤枝市民大洲温水プール

〒426-0053 藤枝市善左衛門1-11-1

藤枝勤労者体育館

〒426-0053 藤枝市善左衛門66-1



指定管理者: 静岡ビル保養株式会社