

藤枝市民大洲温水プール(水中教室)						
	月	火	水	木	金	土 日
10:00	平泳ぎ 10:00-10:55	ウォーターエアロ 10:00-10:55	楽しく泳ごう 10:00-10:55	ウォーターエアロ 10:00-10:55	水中シェイプ 10:00-10:45	一般開放のみ営業 10時-16時30分
11:00	はじめてクロール 11:00-11:55	特定介護事業 11:00-12:00	水中ウォーキング 11:00-11:55	フリースイミング 11:00-11:50	はじめてバタフライ 11:00-11:45	
12:00	フリースイミング 12:00-12:30	バタフライ 12:00-12:30	マーメイド 11:50-12:30	背泳ぎ 11:50-12:30	はじめて水泳 11:50-12:30	
13:00						
14:00	リフレッシュスイム 13:30-14:30	シニア水泳 13:30-14:30	スイムクリニック 13:30-14:30	初中級水泳 13:30-14:30	シニア水泳 13:30-14:30	
15:00		こども水泳 3歳～未就学 10級～S級 14:30-15:30			こども水泳 3歳～未就学 10級～S級 14:30-15:30	
16:00	こども水泳 3歳～小学2年 10級～5級 15:30-16:30	こども水泳 3歳～小学2年 10級～5級 15:30-16:30	こども水泳 3歳～小学2年 10級～5級 15:30-16:30	こども水泳 3歳～小学2年 10級～5級 15:30-16:30	こども水泳 3歳～小学2年 10級～5級 15:30-16:30	
17:00	こども水泳 3歳～中学生 10級～S級 16:30-17:30	こども水泳 3歳～中学生 10級～S級 16:30-17:30	こども水泳 3歳～中学生 10級～S級 16:30-17:30	こども水泳 3歳～中学生 10級～S級 16:30-17:30	こども水泳 3歳～中学生 10級～S級 16:30-17:30	
18:00	こども水泳 小学生以上 1級～S級 17:30-18:30	こども水泳 小学生以上 1級～S級 17:30-18:30	こども水泳 小学生以上 1級～S級 17:30-18:30	こども水泳 小学生以上 1級～S級 17:30-18:30	こども水泳 小学生以上 1級～S級 17:30-18:30	
19:00						
20:00	ゆっくりモデル 19:00-19:45	アクアMIX 19:00-19:45	のんびりスイム 19:00-19:45	きれいに 平泳ぎ・バタフライ 19:00-19:45	きれいに クロール・背泳ぎ 19:00-19:45	

入会案内	
問合せ先 054-636-8899	
金員料金表	
成人	
会員種別	月会費 備考
マスター	6,170円 水泳・スタジオ全ての が受講可能 一般利用がいつでも可能
週1回	4,110円 受講をしたいクラスを レッスン選択 1
週2回	4,620円 ウォーターエアロ・楽しく泳ごう シニア水泳 いずれか2レッスン選択
ナイト	4,110円 19時以降の水泳教室が 全て受講可能
定期券	4,620円 プールの一般利用が いつでも可能
スタジオ	5,140円 スタジオ開催教室の 全て受講可能
子供	
会員種別	月会費 備考
週1回	3,900円 各クラス泳力毎の練習 毎月1回泳力テストあり
バレエ 教室	4,000円 週1回レッスン 見学あり(要事前連絡)
※こども水泳教室は予約制です。ご入会の流れは、以下の通りになっています。 ①泳力・希望に合わせてクラスを予約 ②空き状況に応じて担当者から連絡 ③当館にて正式なお申込み手続き	
※託児サービスを行っております。プール一般利用・教室受講時に無料でお子様(1歳半以上)をお預かりします。事前登録が必要です。で、詳細はお問い合わせください。 当日の登録・予約はお断りさせていただきます。	
トレーニング室一般開放 会員登録なし！予約なし！1回100円！ 開放時間：月～土曜日9時～21時 日・祝日(該当日)/9時～17時 ※高校生以上の方に限ります ※休憩時間：12時～13時/17時～18時	

藤枝市民西益津温水プール												
	月		火	水		木		金		土		日
10:00										アクアJOY 10:00-10:45	こども水泳 10:00-11:00 10級～7級	一般開放のみ営業 10時～16時30分
11:00	超初心者水泳 10:30-11:30	泳法マスター 10:30-11:30	エンジョイアクア美クス 10:30-11:15	やさしい水泳 10:30-11:30	ぼっちり4泳法 10:30-11:30	やさしい水泳 10:30-11:30	ぼっちり4泳法 10:30-11:30	超初心者水泳 10:30-11:30	ぼっちり4泳法 10:30-11:30	こども水泳 11:00-12:15 10級～5級		
12:00	脳トレエクササイズ 11:30-12:15 ワンコインレッスン		フィンで泳ごう 11:25-12:25 ワンコインレッスン							こども水泳 12:15-13:30 4級～S級		
13:00										ハンディキャップ 12:15-13:30 保護者同伴		
14:00			水中健康運動 ゴールデンアクア 14:00-14:45 ワンコインレッスン			かなづち教室 14:00-14:45 ワンコインレッスン						
15:00												
16:00	こども水泳 年少～小学2年 15:15-16:15 10級～7級		こども水泳 年少～小学2年 15:15-16:15 10級～7級	こども水泳 年少～小学2年 15:15-16:15 10級～7級		こども水泳 年少～小学2年 15:15-16:15 10級～7級		こども水泳 年少～小学2年 15:15-16:15 10級～7級				
17:00	こども水泳 年長～小学6年 16:15-17:30 10級～5級		こども水泳 年長～小学6年 16:15-17:30 10級～5級	こども水泳 年長～小学6年 16:15-17:30 10級～5級		こども水泳 年長～小学6年 16:15-17:30 10級～5級		こども水泳 年長～小学6年 16:15-17:30 10級～5級				
18:00	こども水泳 年長～中学生 17:30-18:45 4級～S級		こども水泳 年長～中学生 17:30-18:45 4級～S級	こども水泳 年長～中学生 17:30-18:45 4級～S級		こども水泳 年長～中学生 17:30-18:45 4級～S級		こども水泳 年長～中学生 17:30-18:45 4級～S級				
19:00			いろいろ泳ごう 18:45-19:45	777エクササイズ 19:00-19:45	こども水泳 小学生～中学生 18:45-20:00 S1級以上			こども水泳 小学生～中学生 18:45-20:00 S1級以上				
20:00												

入会案内	
問合せ先 054-643-7755	
金員料金表	
成人	
会員種別	月会費 備考
フリー	5,860円 全ての成人教室が受講可能 一般利用がいつでも利用可能
週1回	3,900円 受講をしたい成人教室を 1レッスン選択 (前後30分の自由遊泳可能)
週2回	4,980円 受講をしたい成人教室を 2レッスン選択 (前後30分の自由遊泳可能)
ナイト	4,570円 平日夜間の自由遊泳と 成人教室受講可能 (土日は不可)
定期券	3,900円 プールの一般利用が いつでも可能
子供	
会員種別	月会費 備考
週1回	3,900円 週1回レッスン(曜日指定) 各 クラス泳力毎の練習 毎月1 回泳力テストあり
週2回	4,980円 週2回レッスン(曜日指定) 各クラス泳力毎の練習 毎月2回泳力テストあり

※ワンコインレッスンとは、非会員の方でも参加頂ける成人教室のレッスンです。
入場料(310円)+500円で参加頂けます。
また、成人会員の方はご利用区分内なら無料で受講頂けます。

※こども水泳教室は予約制です。ご入会の流れは、以下の通りになっています。
①泳力・希望に合わせてクラスを予約
②空き状況に応じて担当者から連絡
③当館にて正式なお申込み手続き

※一部を除く子供水泳教室にてスクールバスをご利用頂けます。16時のクラスは行き帰り、17時のクラスは行きのみとなります。各曜日運行ルートが異なりますので、お申込みの際に受付にてお問い合わせ下さい。
(登録料1,080円)

藤枝市民大洲温水プール(陸上教室)						
	月	火	水	木	金	土 日
9:00						トレーニング室一般開放 9時-17時
10:00	ヘルシーアップ体操 10:00-10:50	ソフトエアロビクス 10:00-10:55	水泳のための ドライランドトレーニング 10:00-10:50	ピラティス 10:10-10:55	ヨガ 10:05-10:50	
11:00		水泳のための 体幹トレーニング 11:05-11:50		バランスdeストレッチ 11:05-11:50		
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00					梶田バレエ教室(1部) 15:30-16:30	
17:00					梶田バレエ教室(2部) 16:30-17:30	
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

お申込について	
ご用意頂く物	
月会費会員としてご入会される場合	
・月会費2ヶ月分(3月入会の場合3・4月分)	
・今後引落としを依頼される銀行口座番号が分かる物(2ヵ月目末から引き落とし開始)	
・上の口座のお届け印	
市民健康運動教室に参加される場合(勤労者)	
・受講料(春夏秋冬の各期 10回:4620円～)	
・印(認印・シャチハタ可)	
一般開放をご利用される場合	
・施設使用料(各施設別料金)	
・プール利用者	
水着 (ラッシュガード可・Tシャツ等不可)	
スイミングキャップ	
・体育館利用者	
体育館シューズ(内履き専用)	
・トレーニング室(大洲)利用者	
トレーニングシューズ(内履き専用)	
こども水泳教室のカリキュラム	
級	カリキュラム
10	水慣れ・伏し浮き
9	画かぶりキック
8	画かぶりクロール
7	呼吸付きクロール13m
6	クロール・背泳ぎ各25m
5	クロール・背泳ぎ各50m
4	平泳ぎ板キック
3	平泳ぎ25m
2	バタフライ25m
1	クロール25m 23秒以内
S	クロール50m～個人メドレー
色	キャップの色
ホワイト	
オレンジ	
ブルー	
ピンク	
イエロー	
グリーン	
水色	
パープル	
レッド	
スタッフ募集	
・指導スタッフ (特に水泳指導)	
・受付スタッフ	
・監視スタッフ	
即戦力・経験者優遇 未経験者は研修により安心 複数名募集いたします。	
大洲担当者: 深瀬 054-636-8899	
西益津担当者: 石谷 054-643-7755	
勤労者担当者: 山崎 054-635-7225	

藤枝勤労者体育館							
	月	火	水	木	金	土	日
9:00		ピラティスストレッチ 9:00-10:00	ピラティスストレッチ 9:00-10:00	ママリフレッシュ体操 9:05-9:50 子供同伴可		スローストレッチ 9:00-10:00	
10:00		初めて エアロ・ ピラティス 10:15-11:15	ピラティス ストレッチ 10:10-11:10	健康 はつらつ 体操 10:00-10:50	バドミントン 10:00-11:30	エアロ+ ピラティス 10:00-11:00	初めて バドミントン 10:00-11:30
11:00		ヨガ 11:00-12:00				青壁体操 10:00-11:00	太極拳 10:00-11:30
12:00						ヨガ 11:15-12:15	
13:00							
14:00					午後のピラティス 14:00-15:00		
15:00							
16:00		こども体育教室 H27年4月開始予定 (短期教室実施中)					
17:00		こども体育教室 H27年4月開始予定 (短期教室実施中)	小学3年生以上 バレーボール教室 16:30-18:00		小学生3年生以上 バレーボール教室 16:30-18:00		
18:00							
19:00							
20:00		ほぐしのピラティス 19:00-19:50			女子カアアップピラティス 19:00-19:50		
21:00							

入会案内

問合せ先 054-635-7225

料金表			
	回数	料金	備考
市民健康運動教室	10回/ 各期	4,620円	・1年間を4期分けて開講、各期毎に更新が必要 ・各期毎に受講するクラスを1レッスン選択 ・無料体験可能(要電話予約)
	週1回	3,080円	・月会費制 ・申込時に会費2ヵ月分を現金払い、2ヵ月後に銀行引き落とし開始
バレーボール教室	週2回	3,900円	・無料体験可能(要電話予約)

※大洲温水プールの託児サービスを、ご活用頂けます。お子様(1歳半以上)を預けられた後に、体育館へ移動して頂きレッスン受講となります。事前登録が必要です。で、詳細はお問い合わせ下さい。
当日の登録・予約はお断りさせていただきます。

体育室・会議室・卓球場 一般開放	
利用時間	午前 9時～12時 午後 13時～17時 夜間 18時～21時
利用料金	体育室 範囲と使用時間によって変動 使用例: 2,160円/全面使用・午前のみ (付帯設備貸出有り) 会議室 部屋の種類と時間によって変動 使用例: 1,080円/大会議室・午前のみ 卓球場 1人100円/午前・午後・夜間それぞれ (道具貸出有り)
※体育室と会議室は事前予約が必要です。半年～1週間前までに、直接ご来館頂き手続きをして頂きます。 ※卓球場は予約を受け付けておりません。	