令和7年4月1日現在

令和7年度　福井市東山健康運動公園

プール講座

（健康づくり・生きがいづくり促進事業）

〒918-8215　福井市寮町50字5番地
（0776）54-9190
・設置者　福井市（所管課：建設部公園課）
・指定管理者（公財）福井市ふれあい公社

管理運営上支障が認められるときは、開催日・開催時間を変更または延期する場合があります。

水中運動	**水中アクア** 水の中で音楽に合わせて、膝や腰に負担をかけずに身体を動かします。程よい筋力アップとシェイプアップに効果的です。	火	40人	4/8～6/24 7/8～ 9/16 10/7～12/16 1/13～ 3/17	19:10～20:10	各 10回	各 2,700円
	水中運動 水中運動をしっかり行い、身体の変化にわくわくする毎日を手に入れましょう！	金	40人	4/11～6/20 9/5～12/12 1/9～3/13	13:00～14:00	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	水中アクア 水の特性を活かし、体に効果的な動きを取り入れます。楽しく水中運動を行いましょう。		40人	4/11～6/20 9/5～12/12 1/9～3/13	19:10～20:10	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
初心者	**初心者水泳** 初めて水泳を始める人向け。水泳の基礎を含めクロールと背泳ぎで25m以上を泳げるようになることを目標としています。	月	25人	4/7～6/23 9/1～12/8 1/19～3/16	13:00～14:00	10回 10回 8回	2,700円 2,700円 2,160円
初級・初中級者	**初級水泳** クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。	火	25人	4/8～6/24 9/2～12/16 1/13～3/17	13:00～14:00	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
		水	25人	4/9～9/10 10/8～翌3/11	19:00～20:00	各 20回	各5,400円
		金	25人	4/11～6/20 9/5～12/12 1/9～3/13	10:30～11:30	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
		土	25人	4/12～6/21 9/6～12/13 1/10～3/14	13:00～14:00	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
		日	25人	4/6～6/22 9/7～12/14 1/11～3/15	10:30～11:30	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	初中級水泳 初級（クロールが50m泳げる人）で背泳ぎ・平泳ぎの基礎を学びます。　中級（クロールと背泳ぎで50m泳げる人）で、クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでが目標！	木	25人	4/10～6/19 7/10～9/18 10/9～12/11 1/8～3/19	19:00～20:00	各 10回	各 2,700円
	サマーナイト初中級 より綺麗により美しく、また楽に泳ぐことを目標としています。	月 金	25人	7/7～8/25	19:00～20:00	12回	3,240円
中級・中上級者	**中級水泳** クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象。クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。	火	25人	4/8～6/24 9/2～12/16 1/13～3/17	13:00～14:00	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
		水	25人	4/9～9/10 10/8～翌3/11	19:00～20:00	各 20回	各 5,400円
		金	25人	4/11～6/20 9/5～12/12 1/9～3/13	10:30～11:30	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
		日	25人	4/6～6/22 9/7～12/14 1/11～3/15	10:30～11:30	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	スペシャル水泳 4泳法を楽に長く泳げるようになることを目標としています。	土	25人	4/12～9/13 10/11～翌3/7	19:00～20:00	各 20回	各 5,400円

悪天候等による日程変更及び休講等は、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）

✿お申込み方法✿

※窓口（申込票提出）または、電話などで受付【受付開始日及び締切日は、それぞれ異なります。】

※お支払い方法は一括払いとなります。（ただし毎回利用料金が別途必要です。）

※各講座とも定員を超えた場合は抽選となります。

※各講座とも16歳以上で、医師から運動を制限されていない方が対象です。（子ども連れの方は受講できません。）