日本製鉄アクアパーク（呉市営プール）
Monthly INFORMATION

2024
2月

前峠寛和コーチ

世界マスターズ水泳選手権
オープンウォータースイミング

入賞おめでとうございます

当施設の水泳指導担当、前峠寛和コーチが、2023年8月2日～11日に開催された世界マスターズ水泳選手権に出場し、オープンウォータースイミングで、世界のトップレベルの選手が集まる中、上位入賞という輝かしい成績を収められました。

レース結果　13位　43:42.4

オープンウォータースイミングとは？

海や湖、川等の自然の水の中で行われる長距離を泳いで順位を競う競技です。プールでの競技とは異なり、自然の中で行われる為、海流や水流などを意識して泳ぐ難しさが魅力で、泳力の他に体力やテクニックが必要とされます。

本大会でのオープンウォータースイミングは福岡市の代表的ベイエリア「シーサイドももち海浜公園」から博多湾3キロを泳いで順位を競い合いました。

大会名称：世界マスターズ水泳選手権2023九州大会
開催期間：2023年8月2日～8月11日
参加人数：約10000人（約100か国）

そんな前峠寛和コーチが担当するクラスはこちら！

キッズスイム
月曜C,D／金曜C,D

レベルアップスイム
土曜10:00～11:30

2月の イベント&レッスン情報

状況に応じて内容の変更、開催中止となる場合があります

都度参加できるレッスンをまとめました！
1回ずつ申込なので、自分のスケジュールに
合わせて、気軽に参加できます

				参加料金	対　象
1	木	10:30～12:00	燃焼エクササイズ	990円	18歳以上
		13:00～14:30	アクアビクス(木)	880円	
2	金	10:00～11:30	ヨガ&ピラティス●	990円	
		13:00～14:30	フラダンス	990円	
3	土	09:30～10:50	初めての社交ダンス	990円	18歳以上
		09:30～10:30	水中ウォーキング	900円	中学生以上
		10:00～11:30	レベルアップスイム☆	1,100円	小中高生
		10:45～11:45	キッズスイムキック練習◆	1,000円	小･中学生
4	日	09:30～10:50	社交ダンス初級	990円	18歳以上
		13:00~14:00	ZUMBA	1,000円	中学生以上
5	月	13:30～14:30	ラテンエクササイズ	1,000円	18歳以上
		19:00～20:00	Wの刺激~脳と足裏~◎	1,000円	
6	火	定休日			
7	水	10:30～12:00	いきいき元気アップ	990円	
8	木	10:30～12:00	燃焼エクササイズ	990円	18歳以上
		13:00～14:30	アクアビクス(木)	880円	
9	金	10:00～11:30	ヨガ&ピラティス●	990円	
		13:00～14:30	フラダンス	990円	
10	土	09:30～10:50	初めての社交ダンス	990円	18歳以上
		09:30～10:30	水中ウォーキング	900円	中学生以上
		10:45～11:45	キッズスイムキック練習◆	1,000円	小･中学生
11	日				
12	月				
13	火	定休日			
14	水	10:30～12:00	いきいき元気アップ	990円	
15	木	10:30～12:00	燃焼エクササイズ	990円	18歳以上
		13:00～14:30	アクアビクス(木)	880円	
16	金	10:00～11:30	ヨガ&ピラティス●	990円	18歳以上
		13:00～14:30	フラダンス	990円	
17	土	09:30～10:50	初めての社交ダンス	990円	18歳以上
		09:30～10:30	水中ウォーキング	900円	中学生以上
		10:00～11:30	レベルアップスイム☆	1,100円	小中高生
		10:45～11:45	キッズスイムキック練習◆	1,000円	小･中学生
18	日	09:30～10:50	社交ダンス初級	990円	18歳以上
		13:00～14:00	キッズダンス	1,000円	3歳以上★
19	月	13:30～14:30	ラテンエクササイズ	1,000円	18歳以上
		19:00～20:00	Wの刺激~脳と足裏~◎	1,000円	
20	火	定休日			
21	水	10:30～12:00	いきいき元気アップ	990円	18歳以上
22	木	10:30～12:00	燃焼エクササイズ	990円	
		13:00～14:30	アクアビクス(木)	880円	
23	金				
24	土	18:00～19:00	ZUMBA	1,000円	中学生以上
		19:15～20:15	ヨガ●	1,000円	
25	日				
26	月				
27	火	定休日			
28	水	10:30～12:00	いきいき元気アップ	990円	18歳以上
29	木				

★キッズダンス・・・3歳以上小学生まで
☆レベルアップスイム・・・50メートル以上を泳げる小中高生に限ります

この色のレッスンは、フィットネススクールで定員に達していないため、1回ずつの参加が可能になっているクラスです。こちらは当日お申し込みです。開始時間までに受付にてお申し込みください
※「大人スイム月･水･金」「ZUMBA(水)」「ヨガ(水)」は定員に達しているため、1回参加はありません。

イベントの申込方法

自分が参加したいイベントの開催日の前日までに
施設窓口または電話 0823-32-2227 までお申し込みください

※空きがあれば当日でも可。定員になり次第、受付を終了します。
※詳細は別途施設にお問い合わせください

・参加料は当日受付時に現金でお支払ください
・ご用意いただくもの
飲料水，タオル（プール）水着，水泳帽子必須
（フィットネス）室内シューズ必須，動きやすい服装

●ヨガマット（無料貸出有)◎青竹（無料貸出あり）
☆ゴーグル，パドルとフィン（無料貸出有)◆ゴーグル

おススメPickup

Wの刺激~脳と足裏~

開催日	2/5,19 月曜日
時　間	19:00-20:00
参加料金	1,000円／回
持参物	青竹（無料貸出有)，室内用シューズ 飲料水　他

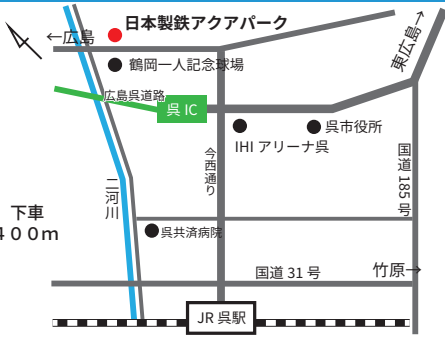
足裏へは「青竹」で、脳へは左右違う動きで、足裏と脳にW(ダブル)に刺激を与えます!

日本製鉄アクアパーク（呉市営プール）

〒737-0818　広島県呉市二河町 2－2
TEL：0823-32-2227 ／ FAX：0823-32-2228

ホームページ　Instagram

LINE公式アカウント
友だち募集中

【アクセス】
●電車／JR 呉駅より，徒歩約２０分
●バス／JR 呉駅前バスのりば９番もしくは１０番から，三条二河町長迫循環線「プール前」下車
もしくは JR 呉駅前バスのりば１番または２番から，焼山経由熊野苗代線で「上山手橋」下車
● 車／広島呉道路（クレアライン）出口から２つ目の信号を左折、東片山町の信号を左折，約４００m
【駐車場　収容台数 135 台／駐輪場　収容台数 150 台】

指定管理者：シンコースポーツ中国株式会社