

くろしおアリーナ 9月 休みのお知らせ

令和8年8月6日現在

日	曜	大会・行事	25m プール	50m プール	トレーニングルーム	ランニング走路
1	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)	
2	水	休館日				
3	木					
4	金					
5	土					
6	日	JSSチャンピオンシップ水泳大会 アーティスティックスイミング 発表会	大会終了後開放	13時まで開放		大会終了後開放
7	月					
8	火					
9	水		休み	休み		
10	木					
11	金					
12	土			17時まで開放		
13	日	県学年別水泳大会	大会終了後開放	休み		大会終了後開放
14	月		水 入 替 の た め 休 み	可 動 床 工 事 ・ 体 育 館 へ 床 転 換		
15	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)	
16	水					
17	木					
18	金					
19	土					
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日	トレーニング講習会 (17:30~18:30)			講習会のため使用不可時間 (18:00~18:30)	
28	月					
29	火			10/10(土)		
30	水		休み	まで		

- ★ 施設の設備点検等のため、上記の予定が変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★ 50m プールは、9月12日(土)17:00をもって、今年の営業を終了します。
- ★ 体育館は、10月11日(日)から営業します。
- ★ 大会終了後の25mプールの開放は18時頃を予定しておりますが、大会の進行により変更する場合があります。
- ★ 25m プールは、10月1日(木)から温水料金で営業します。(大人620円・高校生以下410円)

<連絡先>
東部総合運動場事務所 Tel 088-878-1150

くろしおアリーナ

9月プール教室プログラム

筋トレ・ストレッチ
筋トレとストレッチを組み合わせ
た簡単な運動です。
(定員15名)

健康ウォーキング
肩こり・腰痛を緩和していき身
体のバランス、筋力、柔軟性
アップを目指します。
(定員15名)

初心者水泳
全く泳げない方に、水慣れ
顔つけから教えます。
(定員10名)

クロール入門
クロールが苦手な方に
基本から教えます。
(定員10名)

平泳ぎ入門
平泳ぎが苦手な方に
基本から教えます。
(定員10名)

背泳ぎ入門
背泳ぎが苦手な方に基本
から教えます。
(定員10名)

バタフライ入門
バタフライが苦手な方に
基本から教えます。
(定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ～ 13:00		10:00～10:30 筋トレ・ストレッチ／山田 8日・29日	水曜休館日 (祝日の場合は営業)	10:00～10:30 クロール入門／日浦 3日・10日・24日	10:00～10:30 クロール入門／日浦 4日・11日・25日		
		10:45～11:15 健康ウォーキング／山田 8日・29日		10:40～11:10 平泳ぎ入門／日浦 3日・10日・24日	10:40～11:10 バタフライ入門／日浦 4日・11日・25日		
13:00 ～ 17:00		14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 8日・29日			14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 4日・11日・25日		
		14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 8日・29日			14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 4日・11日・25日		
17:00 ～ 20:00							
		19:00～19:30 背泳ぎ入門／日浦 1日・8日・29日		19:00～19:30 クロール入門／山田 3日・10日・24日			
		19:40～20:10 バタフライ入門／日浦 1日・8日・29日		19:40～20:10 平泳ぎ入門／山田 3日・10日・24日			

対象:18歳以上(高校生不可) ※お申込みには整理券が必要です。ご入場の際に受付でお問い合わせください。