

# 福祉の村屋内温水プール

5 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休館	8	9	10 休館	11	12
13	14 休館	15	16	17	18	19
20	21 休館	22	23	24	25 休館	26
27	28 休館	29	30	31		

開館10時  閉館20時  
閉館19時

6 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館	5	6	7	8	9
10	11 休館	12	13	14	15	16
17	18 休館	19	20 休館	21	22	23
24	25 休館	26	27	28	29	30

開館10時  閉館20時  
閉館19時

7 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3	4	5 休館	6	7
8	9 休館	10	11	12	13	14
15	16	17 休館	18	19	20	21
22	23 18時まで	24	25	26	27	28
29	30 18時まで	31				

開館9時  閉館20時  
閉館19時

## 今月のプール情報

▼健康維持・増進にお役立てください♪

### 1 ヶ月シニアフリーパス券

有効期限：購入日を含む 30 日間  
(休館日を除く)

対象：60 歳以上  
料金：4,000 円

※有効期限内は何度でもご利用できます。  
※自主事業にもご利用できます。  
※申し込みの際、本人確認が出来るものをお持ちください。

▼通常ペアで 800 円が 500 円に！

### ファミリー割引入場券

対象：保護者(18 歳以上)と  
小学生以下のペア  
入場料：ペアで 500 円

※3 人目は通常料金になります。  
高校生以上 1 名 500 円  
中学生以下 1 名 300 円



▼現在の進度に合わせてお選びいただけます！

### 自主事業情報

- **スイムレッスン**  
レベルに応じてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基礎を練習します！
- **楽々ウォーキング**  
健脚度の維持・増進を目的に水中でのウォーキングを行います！
- **インターバルウォーキング**  
脚力の向上を目的に、3 分ごとに早足とウォーキングを行います！
- **アクアサーキット**  
ウォーキングと筋力トレーニングを交互に行い、筋力、持久力を向上させるプログラムです！

