

# 福祉の村屋内温水プール

(令和3年) **4 月** 開館10時

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

火～土 20時まで  
 19時まで

**5 月** 開館10時

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

火～土 20時まで  
 19時まで  
 18時まで

**6 月** 開館10時

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

火～土 20時まで  
 19時まで

## 【入場料】

区分	高校生以上	中学生以下
1回券	500円	300円
回数券	10回	4,500円
	20回	8,000円
	30回	10,500円
団体利用 (10人以上)	400円	200円
ファミリー割引	保護者と小学生以下のペア 500円	
1ヶ月シニア フリーパス	4,000円(60歳以上の方)	

※団体利用、フリーパス券は、事前に申し込みが必要です。

※プールサイドまでの付添い料金は100円となります。

## 【営業時間】

火～土曜日	10:00～20:00
日曜日(4月～9月)	10:00～19:00
日曜日(10月～3月)	10:00～18:00

## 【休館日】

月曜日・年末年始(12月29日～翌年1月3日)  
 なお、月曜日が祝日の日は開館します。

※臨時に開館・休館・営業時間を変更する場合がありますので、窓口または『久慈市社会福祉協議会』ホームページでご確認ください。

## 【ショートプログラム】

教室	内容	日時	入場料
スイムレッスン	個人のレベルに応じて、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基礎を練習します。	火曜 13:30～14:00 木曜 13:30～14:00 土曜 13:30～14:00	前納制 「300円×回数/月」
楽々ウォーキング	浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を行います。	火曜 10:30～11:00 木曜 10:30～11:00 土曜 10:30～11:00 水曜 19:00～19:30	
インターバルウォーキング	インターバルを取り入れた脚力強化を目的としたトレーニングを行います。	水曜 14:00～14:30 金曜 19:00～19:30	
アクアサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う体力アップのプログラム。	金曜 14:00～14:30	

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヵ月分の入場料を前納して頂きます。

※次月度の申込人数が、前月末日時点で4名以下の場合、休講とさせていただきます。

※シニアフリーパス券での参加も可能です。事前予約制となります。

※30分間のショートプログラム参加前後のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。