

2026 春のトライアル会員募集♪

この度、当施設において春のトライアル会員を募集致します。成人水泳教室・フィットネス教室のクラスに3回、どのクラスでも体験ができるチャンスです♪

ご興味がある方、気になっている方は是非ご参加してみてください♪

※クラスによっては参加人数・レベル等の関係上、参加出来ない事がございます。

詳しくは受付にてお問合せ下さい。



基礎四泳法や水中ウォーキング教室など

成人水泳教室



体づくり・転倒防止・シェイプアップに

フィットネス教室

【体験期間】

2026/4/2 (木) ~ 2026/6/23 (火) まで フィットネス教室
~ 2026/7/12 (日) まで 成人水泳教室

3月28日(土) ~
受付開始!

トライアル(3回)《有効期間: 申込時 ~ 3週間》

金額: ¥2,640 (税込)

★申込方法★

●直接2Fプールの事務所へお申し込みください。

●電話での申込みは受付できません。

【参加対象: 新規の方に限ります】

※現教室参加者の方は

(例) 成人水泳教室 → 成人水泳教室 (別教室) ◆体験○

成人水泳教室 → フィットネス教室 ◆体験○

フィットネス教室 → 成人水泳教室 ◆体験○

フィットネス教室 → フィットネス教室 (別教室) ◆体験○

※受付にて各教室の案内チラシもご紹介します

【備考】

- 心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。
- 健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故については応急処置を行います。それ以上の責任は負いません。

豊成温水プール TEL: 086-226-4523



◆ 主なクラス内容 ◆



フィットネス教室【日程】

フィットネス	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	予備日
バランス	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
はつらつ火	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
ストレッチポール	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
はつらつ金	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
スッキリアロ	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26

※予備日には教室は行いません。

おすすめ♪Pick up! クラス!

元気はつらつ教室
(介護予防運動)

道具や自分の体重を利用して日常生活に必要な筋力の向上を目指す教室です。若く!元気に!楽しく!全身を鍛えていきましょう♪

- 火曜日・金曜日 9:45~10:30
- 定員 15名

バランスとあしこし
うんどう

ジムボール、バランスボールを使用して、バランス感覚の向上と鍛えにくい体幹の運動をしていきます!初心者の方でも「安全」に取り組むことが出来るのでおすすめです!

- 月曜日 15:20~15:50
- 定員 10名

成人水泳教室【日程】



成人水泳	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	予備日
月コース①	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6		7/13
月コース②	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	7/6			7/13
火コース	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7		7/14
木コース①	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
木コース②	4/2	4/9	4/16	4/23	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		7/16
金コース①	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
金コース②	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		7/17
土コース	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	7/4	7/11		7/18
日コース	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	7/5	7/12		7/19



ポールde 身体ほぐし
骨盤調整+α

ストレッチポールで肩周り・腰・骨盤周りの筋肉を緩め、日頃の疲れをとっていきます。簡単な筋トレも取り入れていき、機能改善にもなります!

- 木曜日 13:30~14:15 ●定員 10名

腰痛予防水中ウォーキング 月曜 10:00~11:00 木曜 11:15~12:00

腰痛・肩痛・膝痛等が気になる方。運動不足を解消したい方

楽しくアクアビクス&水中ウォーキング 火曜 11:00~12:00

全身をシェイプアップしたい方、脂肪燃焼・運動不足解消・ストレス発散をしたい方

基礎からのクロール・平泳ぎ 金曜 11:00~12:00

はじめてプール入る方や基礎から学びたい方。クロール・平泳ぎを無理なく習得していきます。

ナイトスイム初級 月曜 19:15~20:15

はじめてプールに入る方・水泳に関心をもたれている方

かんたん4泳法 木曜 19:00~20:00

4泳法習得を目標に基礎からゆっくと練習をしていきます。気軽にご相談下さい。

かんたんシェイプアップスイム 金曜 19:15~20:00

水中で色々な運動を行いながら、楽しくシェイプアップを目指していきます♪クロール・平泳ぎ・背泳ぎ等も少しずつマスターを目指していきます♪

- ★月コース①腰痛予防水中ウォーキング・ベーシックスイム・基礎から学ぶ4泳法 ②ナイトスイム初級
- ★木コース①かんたん4泳法 ②マスターズスイム・らくらくレベルアップスイム・腰痛予防水中ウォーキング
- ★金コース①ラクナガスイム+α・かんたんシェイプアップスイム ②きれいに4泳法・基礎からのクロール平泳ぎ

※月・木・金曜日はクラスによっては日程が異なります。詳しくはHPをご覧ください。

※予備日には教室は行いません。

【お願い】

- 体験日の参加人数によっては別の日に参加をお願いする場合がございます。
- 希望体験日の前日までに予約をして下さい。(電話予約可)
- 体験をキャンセルする場合は連絡をお願い致します。

■教室の各クラス内容・詳細についてはこちら

QRコードを読み込んでください → → →

