



北部水泳場 第2期プールプログラム開催



開催期間 (全13~14回)	2026年 9/7 (月) ~12/21 (月)	お申し込み 期間	親子・成人プログラム	幼児スイム・ジュニアスイム
			1期からの 新規	6/17(水)~6/23 (火) 6/29 (月) ~先着順

《 成人プログラム 受講料：11,700円~14,000円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	13回	水曜 (19:15~20:00)	12名	基礎から段階的に指導するので未経験・初心者の方に最適!
		11,700円		
ベーシックスイム	14回	金曜 (11:00~12:00)	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの基本動作を習得し泳力向上を目指します
		14,000円		
レベルアップスイム	13回	水曜 (11:00~12:00)	12名	クロールからはじめ、段階を追って楽しくレベルアップ!
	14回	金曜 (11:00~12:00)	12名	
ステップアップスイム	13回	月曜 (19:15~20:15)	12名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学びながらバタフライにも挑戦!
	13回	火曜 (11:00~12:00)	12名	
	13回	水曜 (11:00~12:00)	12名	
トータルスイム	13回	火曜 (11:00~12:00)	12名	4泳法の習得、泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ★★	13回	月曜 (10:00~10:45)	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう!
	13回	水曜 (10:00~10:45)	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	13回	月曜 (11:00~11:30)	8名	日常の動作をスムーズに行うための機能改善、向上。浮力の働きにより足腰の負担を軽減し、水の抵抗によって個々に合った運動をします。
	14回	金曜 (12:20~12:50)	8名	
バレトン®	13回	月曜 (13:00~13:30)	8名	バレエ・フィットネス・ヨガの3種類の動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。バランスアトレニングと姿勢改善に効果的です。
		11,700円		
ウォーク&エクササイズ★	13回	火曜 (19:30~20:15)	24名	気楽にアクアピクスを楽しみたい方にオススメです!
アクアダンス★★★	14回	木曜 (10:15~11:00)	24名	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに有酸素運動をします。
アクアウォーク★	14回	木曜 (11:05~11:50)	24名	音楽に合わせて、色々な歩き方を楽しみます。
アクアエクササイズ★★	14回	木曜 (19:30~20:15)	24名	アクアピクス初心者の方にオススメです!
機能改善水中ウォーキング	14回	金曜 (10:00~10:30)	15名	簡単な動きで左右のバランスを整え体幹を強くします。姿勢、肩こり、腰や膝痛の改善におすすです。
からだリセット	14回	金曜 (10:50~11:20)	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周囲の筋肉と関節をほぐし、整えて、美姿勢をつくります
バランスボール	14回	金曜 (11:30~12:00)	8名	直径55cmほどのボールの丸み・滑み・転がりを利用して、楽しく姿勢改善!腰痛には即効果!!
アクアサーキット★★★	14回	金曜 (19:30~20:15)	24名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。腰、関節への負担が少ないので体力づくりにピッタリ!

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

※受講料は税込み料金です。

《 お子様プログラム 受講料：11,700円~12,600円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
親子スイム <small>※しずおか子育て優待カードを提示していただくと受講料を10%割引させていただきます。</small>	13回	火曜 (10:10~10:50)	20組	生後半年から幼稚園就園前のお子様と保護者。小さなお子様も保護者と一緒に水慣れができます。
		11,700円		
幼児スイム	13回	月曜 (15:00~15:50)	32名	年少~年長のお子様(2020年4月2日~2023年4月1日生まれ)楽しい水慣れから、泳ぎの基本までチャレンジ!
	13回	火曜 (15:00~15:50)	32名	
	13回	水曜 (15:00~15:50)	32名	
	13回	水曜 (16:00~16:50)	32名	
	14回	木曜 (16:00~16:50)	32名	
	14回	金曜 (15:00~15:50)	32名	
	14回	金曜 (16:00~16:50)	32名	
ジュニアスイム初級	13回	月曜 (18:00~18:50)	10名	小学1年生~6年生顔付け、もぐり、浮きなど水泳の基礎を中心に12.5mまでの範囲で練習を行います。
	13回	水曜 (17:00~17:50)	22名	
ジュニアスイム	13回	月曜 (16:00~16:50)	33名	小学1年生~6年生水慣れから25mまでの範囲で練習を行います。
	13回	月曜 (17:00~17:50)	33名	
	13回	火曜 (16:00~16:50)	33名	
	13回	火曜 (17:00~17:50)	33名	
	13回	火曜 (18:00~18:50)	33名	
	14回	木曜 (17:00~17:50)	33名	
	14回	木曜 (18:00~18:50)	22名	
	14回	金曜 (17:00~17:50)	33名	
	14回	金曜 (18:00~18:50)	33名	
	14回	金曜 (18:00~18:50)	33名	
ジュニアスイム25m	13回	月曜 (18:00~18:50)	12名	小学1年生~中学生クロール・背泳ぎで25m以上の泳力があるお子様を対象に指導を行います。
	14回	木曜 (18:00~18:50)	12名	



【お申し込み方法】

幼児スイム、ジュニアスイム

1、申し込み期間

2026年6月5日（金）～6月20日（土）

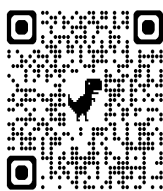
2、申し込み方法

☆web申込み☆

- ・下記URLからログイン後、希望する教室の申込みを行ってください。
(※お子様の情報で登録をお願いいたします。)
- ・お1人様2教室までの申し込みに限らせて頂きます。
- ・兄弟姉妹で同じ教室に申し込む場合は3人までの応募ができます。
(※家族アカウントからご兄弟の追加をしてください。)
- ・1つの教室に複数の申し込みは致しかねます。
- ・定員を超えた教室は抽選を実施します。

☆抽選の結果は6/30（火）までにメールにてお知らせします。

<https://hamamatsu-hokubu-pool.hacomono.jp/home>



3、受講料支払い期間

2026年7月1日（水）～7月17日（金）

※支払期間内に北部水泳場にご来場いただき、申込用紙に必要事項を記入し、受講料のお支払いをお願いいたします。

お支払い方法

- ・現金・
 - ・クレジットカード・
- VISA
- ・QRコード・
-



親子スイム、成人プログラム

1、申し込み期間

1期からの継続 2026年6月17日（水）～6月23日（火）

新規 2026年6月29日（月）～先着受付

2、申し込み方法

- ・北部水泳場受付窓口で直接申し込み
- ・継続者のお申込期間終了後、新規お申込開始。
- ・教室の空き状況については、お電話又は受付にてご確認ください。

3、定員について

- ・定員になりましたら募集を締め切ります。

4、都度受講について

- ・親子・成人プログラム（スイムは除く）は、1回ずつの都度受講が可能です。
- ・成人スイムは、1教室1回に限り体験レッスンができます。
(別途1回分の受講料がかかります。最終日の受講はできません。)

- ・定員に空きのない教室の体験はできません。
- ・幼児・ジュニアスイムの体験はありません。



プールプログラム注意事項

- 1、受講料支払い後のコースの変更は致しかねます。
 - 2、教室開始後の受講料の返金は致しかねます。
- ※8月7日（金）までに定員の半数に満たない場合は

閉講する場合がありますので、予めご了承ください。

- 3、お支払いは10：00～20：00までとなります。

個人情報の利用

ご記入の個人情報は以下の利用目的の範囲内で取り扱います。

*教室プログラムの申し込みに関するご連絡

*教室プログラム開催に関するご連絡

問い合わせ先

北部水泳場電話

053-438-0220

北部水泳場のホームページでもご案内しています。

浜松市北部水泳場

検索

<https://hokubu.public-swimming-pool.com/>

ホームページ



Instagram



@HOKUBUPOOL

LINE



指定管理者：シンコー・東海美装・リベルタグループ