



集中力UP! 忍耐力UP! 体力UP! 向上心UP! で自信が持てるようになった! アットホームな雰囲気、笑顔があふれるプールです。

ここでスイミングは 設備が充実しているので、安心・安全!

- Point 1** 1日24時間、常に水を循環させてろ過をし、定期的な水質点検で維持・管理をしているのでいつもきれいな水で泳げます。
- Point 2** 安心・安全なプールでたくさん泳ごう! 幼児低学年をはじめ、初心者にはとても好評な可動式プールでの練習で、水深は90cmで練習を行います。上級者は、日本水泳連盟公認の競泳用プールでの練習になります。

基礎からしっかりと体力づくりをし、技術を身につけていきます 16段階の成長を実感できる 進級カリキュラム

STEP 1 水慣れ水遊び 16歳~13歳	STEP 2 泳ぎの基礎動作 12歳~10歳	STEP 3 4泳法マスター 9歳~5歳	STEP 4 初心育成・競泳 4歳~1歳
まずは水と楽しむことから始め、水中でのバランス感覚や呼吸方法を覚えます。また、浮くことやキックの初歩を学びます。	本格的なキック練習を行い、脚力や姿勢、心肺機能などの鍛錬も行います。ストロークといわれる腕の動きも習得し、徐々に泳ぎの基礎を作っていきます。	クロール・背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順に習得します。クロールは最終的に50m、他は25mを完泳できる泳力を身につけます。	4泳法をマスターしたら、今度は泳形練習から競技水泳へと切り替わっていきます。「タイムが縮まる」という、目に見えやすい形で練習の成果が得られます。

時間割

■ 子ども対象クラス □ 大人対象クラス

	火	水	木	金	土
10:00 11:00	I 2 成人スイム	I 3 成人スイム (初心)	A 子 親 I 4 成人 スイム	I 5 成人スイム	土① 4歳~小学生
11:00 12:00	L 2 歩こう	H 3 アクア エクササイズ	L 4 歩こう	M 5 アクア エクササイズ	土② 4歳~小学生
12:15 13:15					H 6 アクア エクササイズ
13:30 14:30					土③ 3歳~小学生
14:30 15:30				B 2~3歳	土④ 3歳~小学生
15:30 16:30	火① 3歳~小2	水① 3歳~小2	木① 3歳~小2	金① 3歳~小2	土⑤ 4歳~中学生
16:30 17:30	火② 4歳~小学生	水② 4歳~小学生	木② 4歳~小学生	金② 4歳~小学生	土⑥ 4歳~中学生
17:30 18:30	火③ 4歳~中学生	水③ 4歳~中学生	木③ 4歳~中学生	金③ 4歳~中学生	X 育 成
18:30 19:30	X 育 成	X 育 成	X 育 成	X 育 成	Y 選 手
19:30 20:30	M 2 アクア エクササイズ	F 3 成人 スイム			F 6 成人スイム

入会金 (入会時のみ)

(税込) **2,100円**

いつでも/年会費無料

■会費振替方法/指定金融機関の【兵庫西農協】もしくは【但陽信用金庫】にて当月の10日の自動振替となります。初月の会費は現金にて納入ください。
■年度毎の練習日は、年間42回制(4月~3月)となります。

月会費

- 週1回コース **4,900円** (税込)
- 週2回コース **6,400円** (税込)
- 中学生コース **7,400円** (税込)
- マスターコース **7,400円** (税込) ※成人のみ
- 育成・選手コース **7,400円** (税込) 育成 / **7,900円** (税込) 選手 ※担当コーチによる推薦選抜

入会手続きに必要なもの

- 通帳・届出印 JAもしくは但陽信用金庫
- 入会金・初月会費
- 写真1枚 <2cm×2cm> ※スナップ可
- 指定用品代
【男子水着】2,100円(税込) 【女子水着】3,650円(税込) 【帽子】550円(税込)

2022年3月~5月入会で スクール水着&キャッププレゼント

※手続きは全て受付にて承ります(電話での受付はできません)

※キッズスクール・成人週2回の組み合わせに制限はございません。(一部、制限あり)
※親子クラスは(週1回設定)6ヵ月~3歳未満のお子様とその保護者様が対象です。(45分授業)
※中学生コースは中学生対象のクラス全てにご参加頂けます
※クラス・コースが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※成人クラスは高校生以上の方がご参加頂けます

新型コロナウイルス 感染予防対策を 実施しています!

3密対策

館内換気



入館制限



対人距離確保



館内の消毒を徹底

更衣室及び観覧席定員制

プール内スタッフ水中専用フェイスマスク着用

スタッフ及び来館者の体温チェック

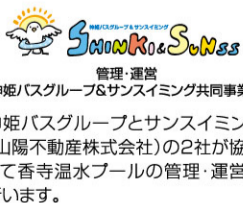
一般遊泳利用者の皆さまへお願い

- 受付簿・体調チェックシートの記入と確認をしてご利用していただきます
- 館内はすべてマスクの着用をお願いします

姫路市立 香寺温水プール

〒679-2151 兵庫県姫路市香寺町香呂239-1
【開館日】火曜日~日曜日 午前9時30分~午後9時(日曜日は午後6時閉館)
【休館日】毎週月曜日及び年末年始(臨時に休館する場合があります) ※開館時間を変更する場合があります。

Tel.079-232-7997 Fax.079-232-5557



一般利用料金表 (税込)

	1時間	回数券 (1時間×11回分)
大人	250円	2,500円
小人	120円	1,200円
大人障がい者	120円	1,200円
小人障がい者	60円	600円
ファミリー	350円	3,500円

*大人:高校生以上 小人:中学生以下
*ファミリーは大人と小人のペア

