

体力アップ！スキルアップ！楽しく体づくりをしませんか？

ステップアップスイミング

健康的な体をめざして

初心者大歓迎！

無料体験
あります！

お一人様
1回限り

水泳の効果

1. バランスの取れた筋力アップ
2. 基礎代謝、免疫力アップ
3. カロリー消費

参加者募集

場 所 ■ 電光石火みよしパーク 温水プール

日 時 ■ 土曜日 13:00～13:50

持ち物 ■ 水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル・水分補給用ドリンク

参加費 ■ (回数券4回分) 6,000円 (1回券) 1,600円 + プール入場料410円/回

対 象 ■ 中学生以上 定 員 ■ 10名



講師：小原 秀之

《注意事項》

プールへ入る際は化粧、アクセサリー（指輪、ピアス等）はご遠慮ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理し『スクール連絡』や『イベント案内』等に使用させていただきます。あらかじめご了承ください。



電光石火みよしパーク

TEL：0824-66-3366

〒728-0016
広島県三次市四拾貫町神田谷

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 水曜日
(祝日の場合は翌日)
年始年末(12/29～1/3)

令和7年度 ステップアップスイミング 年間スケジュール

◎お休みの際は事前にご連絡ください ◎都合により日程を変更する場合がございます 予めご了承ください

開催月	曜日	開催日				開催月	曜日	開催日			
2025年 04月	土	05日	12日	19日	26日	10月	土	04日	11日	18日	25日
05月	土	10日	17日	24日	31日	11月	土	01日	08日	15日	29日
06月	土	07日	14日	21日	28日	12月	土	06日	13日	20日	27日
07月	土	05日	12日	19日	26日	2026年 01月	土	10日	17日	24日	31日
08月	土	02日	09日	23日	30日	02月	土	07日	14日	21日	28日
09月	土	06日	13日	20日	27日	03月	土	07日	14日	21日	28日

◆ 参加費について

- ・ 参加費 （回数券4回分） 6,000円 （1回券） 1,600円 +プール入場料410円/回
- ・ 無料体験あり ※お一人様1回限り

◆ 持参物

水着、タオル、スイミングキャップ、ゴーグル、水分補給用ドリンク

◆ その他注意事項など

- ・ 警報発令時は教室を休講とさせていただきます。
- ・ プールに入る際は、化粧、アクセサリー（指輪、ピアス等）はご遠慮ください。