



## 水泳 フィットネス 「健康生活」 ではじめる

### 第4期エンジョイ教室受付を開始します

「体幹トレーニング」教室を担当する梶原です。  
 毎回、每期ごとにメニューを変えてレッスンしていますので、飽きずに受講していただけます。  
 特に体幹トレーニングは決められた秒数内で、やれるだけの回数をこなせばOK！  
 自分のペースでトレーニングが可能です。一緒に体幹を鍛えましょう！  
 ぜひご参加ください。

### 第4期教室申込期間

**12/8 (金) ~ 12/16 (土)**

※見学希望の方は窓口までお越しください。  
 ※開催決定日(12月17日)をもって、申込人数が10名以下の場合、教室開講を見合わせる場合がございます。  
 ※申込期間後、開催が決定している且つ定員に空きのある教室につきましては、引き続き申込を受け付けます。



体幹トレーニング教室  
講師 梶原

教室に関する  
お問い合わせ



☎ 054-296-3675

教室一覧	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
エンジョイ スイミング (水の教室)	◇競泳初級 <b>↓ NEW ↓</b> ◇競泳初級ナイト	◇目指せ！ 中体連	◇マスターズ選手 強化コース ◇ジュニア初級	◇ジュニア アスリート	◇飛込競技
エンジョイ フィットネス (陸の教室)	◇脂肪燃焼ヨガ	◇ビューティヨガ A/B ◇柔軟ヨガ	◇体幹トレーニング	◇卓球	◇骨盤修正ヨガ ◇こども卓球

### 静岡県立水泳場



静岡県葵区西ヶ谷357-2 (西ヶ谷総合運動場内)  
 TEL.054-296-3675  
 FAX.054-296-3785  
<http://www.shizuoka-pool.com/kensuiei/>  
 <アクセス情報>  
 ◆バス JR静岡駅より静岡鉄道で約25分  
 ①西ヶ谷線 西ヶ谷総合運動場下車 徒歩約2分  
 ②美和大谷線 西ヶ谷運動場入口下車 徒歩約7分  
 ◆車 JR静岡駅より約20分 駐車場完備

(公財) 静岡県スポーツ協会グループ管理施設



### 静岡県武道館

藤枝市前島2-10-1  
 TEL.054-636-2332

発行人 静岡県立水泳場  
 指定管理者 静岡県スポーツ協会グループ  
 〒421-2116 静岡県葵区西ヶ谷357-2



# 静岡県立水泳場からのご案内



## 無料開放イベント開催予定！

大人も子どもも楽しめる！お楽しみに★

イベント詳細・日程につきましては  
HP・Instagramにて後日発表いたします。  
もうしばらくお待ちください。

### サポーターズ会員 絶賛募集中！

水泳競技の競技力向上と  
県民の健康増進・スポーツ振興に  
ご賛同いただける方のための  
月額会員制度です。

月々 **3,100円** で  
プールとトレーニングルームが、  
利用できます。

詳細はこちら↓



※利用日等に制限があります。  
詳細はホームページでご確認ください。  
※月々料金は税込になります。

### スタート練習レーンを設置

一般開放日の木曜日 10:00~20:00

飛び込みスタート練習レーンを1レーン設置しています。

※スタート練習レーンを使用する際には、  
許可証が必要になります。  
許可証の発行等の詳細はホームページで  
ご確認ください。



### 安心して活動するための スポーツ安全保険

- エンジョイ教室に参加いただく際にはご加入いただけます。
  - 活動場所への往復途上も含めた団体活動中の事故について補償します。  
「傷害保険」+「賠償責任保険」+「突然死葬祭費用保険」
  - 掛金（1人年額）中学生まで→800円 高校生以上64歳以下→1850円  
65歳以上→1200円
- 詳しくは「スポーツ安全保険のあらまし」またはホームページをご覧ください。

## トレーニングルーム講習実施中！

詳細はこちら↓

県立水泳場にトレーニングルームがあるのはご存じですか？  
トレーニングルームには**20種類以上の本格的マシン**が用意されています。

**プール利用料金だけで、トレーニングルームもご利用できます！**

初めて使用する方には、**トレーニング講習**を受けていただきます。

初めての方でも安心です。

詳細については、ホームページにてご確認ください。



#### 利用料金

	【プール】	【トレーニング室】
11/1~5/31	¥600 (一般)	¥300
	¥300 (高校生以下)	¥150

(プールとトレーニング室を併用利用の場合はプール料金のみご利用できます)

#### 時間

**10:00~20:30**

(トレーニングルームは20:15まで)

(詳しくは月間の行事予定表をご覧ください。)

#### 休館日

**月曜日** (祝日の場合は翌日)

年末年始 (12/28~1/4)

### 静岡県立水泳場 公式Instagram

役立つ情報満載！

フォローは  
こちらから→



@SHIZUOKAKEN\_POOL\_OFFICIAL