



**参加料  
各コース  
500円**

※子供水泳教室にお子様  
参加されている保護者は  
入館料無料です!

Hi

**第16回  
ひらかわ  
スポーツ  
フェスティバル  
2023  
IN**

**平賀屋内温水プール**

**開催日 7月2日(日)**

子供水泳教室とアトラクション・自由遊泳が一緒になったイベント!!  
教室が終わった後は、家族やお友達と楽しく遊ぼう♪

**子供水泳教室**【会場：平賀屋内温水プール】

①午前の部コース ②午後の部コース

対象 5歳以上(男女)  
定員 各コース 50名 ※定員になり次第締切り  
受付 ①9:30~ ②13:00~  
教室 ①10:00~10:40  
②13:30~14:10  
持ち物 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル  
※こちらの教室は、完全予約制になります。

**アトラクション・自由遊泳**

①午前の部コース ②午後の部コース

広いプールでお友達や家族と思いきりあそんでみよう♪  
対象 子供水泳に参加しているお子様と保護者  
受付 ①9:30~ ②13:00~  
時間 ①10:45~11:45 ②14:15~15:15  
持ち物 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル  
アトラクション種類  
・アクアチューブ ・赤台ウォークスライダー ・ボールプール  
※自由遊泳の時は、遊具貸出も行います!!

**イベントに関する注意事項**

- 教室は、完全予約制になりますので、当日参加申込は不可とします。また、定員になり次第締め切らせていただきます。
- キャップ、水着、タオルは必ずご持参して下さい。また、必要に応じて水泳教室で使用されるゴーグルをご用意して下さい。
- プールサイドは、水分補給以外の飲食は厳禁です!
- プールに入る際は、化粧を必ず落としてからお入り下さい。
- アトラクション・自由遊泳に参加する小学3年生以下のお子様は、必ず保護者の付き添いが必要となります。水着は、着用しなくても構いません。
- 水着・キャップ着用で保護者もアトラクション・自由遊泳に参加できます。
- アトラクション・自由遊泳のみの参加はできません。

**■お問合せ・ご予約先**

NPO法人平川市スポーツ協会  
平賀屋内温水プール

☎ 0172 (43) 0665

〒036-0115

青森県平川市新館野木和 48 番地

【平川市スポーツ協会 HP】 <http://www.hirakawataikyou.com>

【営業時間】10:00~21:00 【休館日】毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は、次の日の火曜日が休館日となります。

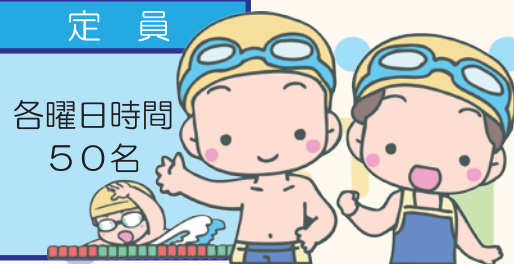




## 子供水泳教室【対象：5歳～15歳までの男女】

これからプールをはじめのお子様大歓迎！！  
水慣れから4泳法までお子様に合わせて楽しくていねいに指導いたします♪

曜日	時間
火曜日・水曜日 木曜日・金曜日	①15:45～16:45 ②16:45～17:45
土曜日・日曜日	① 9:50～10:50 ②10:50～11:50 ③13:50～14:50 ④14:50～15:50



各曜日時間  
50名

※こちらの教室は、**完全予約制**になります。教室を受講する際は、曜日・時間帯を選択して頂きます。  
また、参加できない場合は、前日までにご連絡していただければ他の曜日・時間帯へ振りかえて受講する事ができます。

## 成人水泳教室【対象：16歳以上の男女】

初めて泳ぎを覚える人から、日頃のトレーニングに泳ぐ人、さらに技術を磨きたい人まで  
初級・中級・上級クラスに分かれて楽しく泳ぐ教室です！

曜日	時間	定員
水曜日・金曜日 (初級・中級・上級)	13:00～14:00 <small>※10月下旬まで小学校の授業がある為 12:45～13:45からになります。</small>	各曜日時間 20名
火曜日・金曜日 (初級・中級・上級)	19:30～20:30	



## アクアエクササイズ教室【対象：16歳以上の男女】

きれいな姿勢を保持する筋力運動や普段使わない部分の筋肉まで水の抵抗と浮力を利用し、  
水中で様々な動作を行い楽しくカラダを動かす教室です！

曜日	時間	定員
水曜日・金曜日	11:00～11:45	各曜日時間 20名
火曜日・木曜日	13:00～13:45	
水曜日・土曜日	19:30～20:15	



## 健康塾【対象：体力に自信のない成人の方】

関節痛でお悩みの方や体力に自信のない方のために浮力を利用した  
筋肉トレーニングやストレッチなどの軽運動を行う教室です！

曜日	時間	定員
火曜日・木曜日	11:00～11:45	10名



## パーソナルトレーニング教室

カウンセリングを行いお客様と一緒に目的に合わせたトレーニングを行い  
カラダを鍛えていく教室です！

曜日	時間	定員
水曜日・木曜日	18:00～19:00	【プライベートレッスン】 1名 ※コーチとマンツーマンレッスンになります。 【グループレッスン】 2名以上 ※2名以上のレッスンになります。
土曜日・日曜日	12:00～13:00	

※こちらの教室終了後は、シャワーや時間内であればプールも利用できます。



詳しい受講料金等については平賀屋内温水プールまでお問合せ下さい！  
NPO法人平川市スポーツ協会  
平賀屋内温水プール

☎ 0172 (43) 0665