

プールで“基礎代謝”UP!!



セイカのカルチャークラブで、毎日の生活を「もつと楽しく、より快適に!」はじめての方でも安心・気軽にお楽しみいただけます。

プライベートレッスン

お客様一人一人の目標やレベルに応じて、指導させていただきます。「ワンポイントアドバイスが欲しい」「スクールに通うのはちょっと…」という方にオススメです。少人数でのレッスンですので、お気軽にご参加ください。

- 曜日/金曜日
- 時間/11:15~11:45
- 対象/どなたでも
- 受講料(1回)/2,000円(税込2,200円)
- 定員/3名 ■ 準備用品/水着・キャップ・ゴーグル
- 実施日/1/16,30・2/13,27・3/6,13



プール

様々なスクールをご用意してお待ちしております。みんなで、楽しく泳ぎましょう。



アクアシェイプアップ

音楽に合わせて、楽しく全身で有酸素運動を水中で行います。水の抵抗も利用して、バランスよく筋力・体力をUP!浮力、水温、水圧、水流により、血流の改善、自律神経機能にも良影響を与えましょう。

- 曜日/木曜日 ■ 時間/11:15~11:45
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月4回
- 受講料(月謝)/2,000円(税込2,200円)
- 定員/20名 ■ 持参/水泳用具一式 ■ 講師/濱崎 麻子
- 実施日/1/8,15,22,29・2/5,12,19,26・3/5,12,19,26



成人スイミング

4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)がマスターできる教室です。初心者からマスターズまできめ細やかな泳法指導をいたします。

- 曜日/水・金曜日 ■ 時間/10:00~11:00
- 対象/一般の方
- 月会費/週1回コース 5,000円(税込5,500円)
週2回コース 7,000円(税込7,700円)
- 事務手数料/2,000円(税込2,200円/年1回)
- 定員/各20名 ■ 持参/水泳用具一式

コーチの野田です。
小さいお子さまから、成人の方まで、それぞれのペースに合わせて、レベルアップを目指す指導を心掛けております。
ぜひ、鴨池プールにお越しください。
一緒にスイミングを楽しみましょう。

コーチ:
野田 知靖
(ノダチセイ)



講師募集!

あなたも「健康づくり」のお手伝いをしてみませんか?
元気で明るい先生を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

あなたの
経験を活かす
チャンス!



SEIKA
SPORTS CLUB

鴨池公園水泳プール

<https://ppp.seika-spc.co.jp/kamoike/culture>

指定管理者 (株)スイムシティ鹿児島
運営企業 (株)セイカスポーツセンター

◎お申し込み・お問い合わせ

TEL.099-251-1288



- 鹿児島市鴨池2丁目31番3号
- 営業時間/9:00~21:00
- 定休日/月曜日 ※月曜日が祝日の場合はその翌平日
- お申込受付時間/9:00~20:00 ※但し、各教室とも受講日の前営業日は17:00まで

交通のご案内/バス
「市営プール前」バス停 徒歩約2分
「鴨池」バス停 徒歩約3分

