

Welcome to ホエルカム!

4/29(金・祝)~5/5(木・祝)

石崎の杜 鯨館オープン記念

イベント開催!

目玉1
4/29

オープニング記録会

思い出に残る最初の記録を出すのはだれだ?

鯨館で初めてのオープニング記録会です。各種目トップのタイムを出した方は、初代記録として名前が永遠に残ります。

- エントリー種目 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ/25・50m
 エントリー区分 児童(小学1年~6年生)
 エントリー定員 各種目定員16名となります。(一人2種目まで)

ご予約
お早め!!



参加
無料

競技開始時間	クロール	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
25mスタート時間	10時00分	10時15分	10時30分	11時00分
50mスタート時間	12時10分	11時55分	11時35分	11時15分

※時間は目安となり、変更する場合もございます。

予約方法/4月18日(月) 10:00~[受付時間は10:00~17:00]

要予約

ナンバーワンは
誰だ?!

目玉2
4/29

シドニー・アテネオリンピック競泳日本代表 大西順子さんによる 泳ぎ初め&水泳教室

参加
無料

競泳バタフライ オリンピック元日本代表の泳ぎを
間近でぜひご覧ください!そのあとは、水泳教室を
行います。この機会をお見逃しなく!



泳ぎ初め 9:45頃

水泳教室 ①13:00~14:30 [幼児・児童水泳教室(クロール25m泳げる方対象)
レッスン60分・写真撮影30分]
②15:00~16:30 [中・高・一般水泳教室(クロール25m泳げる方対象)
レッスン60分・写真撮影30分]

定員 各クラス定員15名

要予約

予約開始は4月20日(水) 13:00~[受付時間は10:00~17:00]

目玉4
4/30~
5/5

ちびっこ集まれ~!! 水泳記録会①

参加
無料

国内主要大会で使用されている機械でタイムを
計ります。対象は幼児~小学生まで。



13:30~14:15 25mクロール・平泳ぎ、	14:15~14:45 25m背泳ぎ・バタフライ
14:45~15:15 50mクロール・平泳ぎ	15:15~15:45 50m背泳ぎ・バタフライ
15:45~16:45 100m・200m個人メドレー	16:15~16:45 100mフリーリレー、 100mメドレーリレー

※プール利用料: 幼児100円、小中高250円が必要です。

要予約

目玉3
4/30~
5/5

ストレス・体脂肪を吹き飛ばせ!! プログラム体験会& 『幼児から大人までのスイミングスクール』受付開始!

参加
無料

10:30~11:30 (4/30・5/5)

水中ウォーキング
& 脂肪バイバイ
脂肪が付にくい身体づくりを目指します。

10:30~11:30 (5/1・4)

脂肪燃焼アクアビクス
水中での有酸素運動です。脂肪燃焼に
効果があります。

10:30~11:30 (5/2・5)

初心者スイミング
顔付けから練習していきます。まずは
水に慣れる事から始めて行きます。

13:00~14:00 (4/29~5/5)

簡易体力測定会 ※定員5名
体重・体脂肪・BMI・基礎代謝量・
内臓脂肪・筋肉量を測定します。

※予約はありません。上記時間にプールへお集まりください。
※プール利用料: 一般(大人)500円が必要です。

要予約

目玉5
4/30~
5/5

記録に挑戦! 水泳記録会②

参加
無料

国内主要大会で使用されている機械でタイムを
計ります。対象は中学生以上



17:30~18:15 25mクロール・平泳ぎ、	18:15~18:45 25m背泳ぎ・バタフライ
18:45~19:15 50mクロール・平泳ぎ	19:15~19:45 50m背泳ぎ・バタフライ
19:45~20:15 100m・200m個人メドレー	20:15~20:45 100mフリーリレー、 100mメドレーリレー

※プール利用料: 一般(大人)500円が必要です。

要予約

記録会参加ご希望の方は当日お集まりください。上記時間は競技時間です。(例):小学生で25mクロールに参加したい方は13:30~14:15の時間に出場となります。

石崎の杜 鯨館

宮崎県宮崎市佐土原町下那珂 8-1

☎0985-62-7757

7月から各種水泳教室・スイミングスクール[幼児~大人まで対象]を
開催予定です。詳しくはお問い合わせください。

