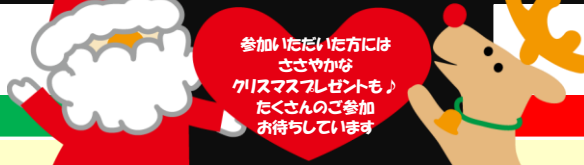


FUN★クリスマス 2018

<一般成人対象>

12/23(日)

12/24(月祝)



スタジオ

プール

スタジオ

プール

10:30~11:30 (60分) はだし
MANAMIの
『整体師の調整ヨガ』

【定員20名】 どのイベントでも大人気のクラス。
整体師でもあるMANAMI先生のレッスンを受ければ
心も体も満足すること間違いなしです！

10:30~12:30
中村恵祐の
『マンツーマン
スイミングレッスン』

【定員4名(20分1枠に1名)】

【開催日】
12/23(日)
12/24(月祝)

10:30~11:30 (60分) はだし
中島淳美の
『かんたんヨガ』

【定員20名】 「体がたいからヨガは無理！」と
思ってはいませんか？ そんな方こそ体験してもらいたい！
無理なく気持ちよくココロとカラダをほぐしましょう。

10:30~12:30
中村恵祐の
『マンツーマン
スイミングレッスン』

【定員4名(20分1枠に1名)】

11:45~12:45 (60分) はだし
今井昌子の
『ピラティス・ベーシック』

【定員20名】 今回のテーマは「肩甲骨」！！
普段、意識できない・されていない肩甲骨まわり・・・。
そんな肩甲骨まわりを動かして、目指せ姿勢美人♡

10:30~10:50
11:00~11:20
11:30~11:50
12:00~12:20

4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまで
お悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪
コーチを独り占めするチャンスですよ～！

【参加費】
1レッスン : 500円
2レッスン : 1,000円
3レッスン : 1,500円
4レッスン以上 : 2,000円

11:45~12:45 (60分) はだし
坂下朋子の
『Pilates(骨盤底筋群エクササイズ)』
ピラティス

【定員20名】 一度は聞いたことがある「骨盤底」。
骨盤底について学びつつ、骨盤底を意識してエクササイズを
行います。日常生活に活かせるヒントもつかめるかも！

10:30~10:50
11:00~11:20
11:30~11:50
12:00~12:20

4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまで
お悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪
コーチを独り占めするチャンスですよ～！

13:00~14:00 (60分) 初級 シューズ
今井昌子の
『脂肪燃焼エアロ』

【定員20名】 簡単な動きでも正しく繰り返し動くと
こんなにも汗がかけられるんですね～！リードに身を任せて
素直に気持ちよく動いていけば、脂肪燃焼しまくりです！

「マンツーマンスイミングレッスン」
担当の中村です！
日頃から気になっていたことや
疑問にやってみただけのことなど
なんでも気軽に言ってください！

【入館料】
410円

【申込み】
11月26日(月)受付START
※参加費をふくみつプール受付までお願いします

13:00~14:00 (60分) はだし
坂下朋子の
『バレトン』

【定員20名】 教室でも人気です！「バレトン」とは、
フィットネスとバレエとヨガを融合させたエクササイズです。
簡単です。でも汗かけます。そして・・・痩せます！！

13:00~13:45 (45分) 水に顔を
つけません
中島淳美の
『シェイプアップアクア』

【定員たくさん】 消費カロリーを稼ぐならアクア！
楽しく動いて、今夜のケーキの分を確保しましょう～♪

14:15~15:15 (60分) はだし
今井貴子の
『ペルビックストレッチ』

【定員20名】 骨盤まわりのインナーマッスルを
トレーニングしましょう！ほっこりお腹の解消やヒップアップに
効果あり。「脱！下半身太り」にもってこいですよ～。

14:30~16:30
中村恵祐の
『マンツーマン
スイミングレッスン』

【定員4名(20分1枠に1名)】

【注意事項】
・先着順です(定員になり次第締切ります)
・電話でのご予約も受け付けます
・当日キャンセルの場合は返金できませんので、早めにご連絡ください
・電話予約で当日キャンセルされた場合も、後日参加費を
いただきますので、ご了承ください
・定員に余裕があるクラスは当日参加できます

14:15~15:00 (45分) 初級 シューズ
西村紹史の
『エアロ DE クリスマスパティー』

【定員20名】 仮装大歓迎！
お好きな衣装で楽しく踊りましょう！赤いTシャツだけでもOK！

・・・衣装チェンジタイム・・・

14:30~16:30
中村恵祐の
『マンツーマン
スイミングレッスン』

【定員4名(20分1枠に1名)】

15:30~16:30 (60分) はだし
今井貴子の
『ハタヨガ』

【定員20名】 久々に今井先生のヨガ、しませんか？
今回は「太陽礼拝」を入れて動いていきますよ～！
呼吸と動作で、立位のポーズを楽しんでいきましょう♪

14:30~14:50
15:00~15:20
15:30~15:50
16:00~16:20

4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまで
お悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪
コーチを独り占めするチャンスですよ～！

【問合せ先】
南砺市ふくみつプール
0763-52-8801

15:20~16:20 (60分) 中級 シューズ
西村紹史の
『メリーくるくる回りマスターズ』

【定員17名】 仮装大歓迎！
西村先生ファン、ステップマニア、仮装好き、
そんな皆様に乗ける60分。お楽しみください！

14:30~14:50
15:00~15:20
15:30~15:50
16:00~16:20

4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまで
お悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪
コーチを独り占めするチャンスですよ～！

