

FUN★クリスマス2016

12/23(金祝)

スタジオ	プール
<p>10:30~11:20 (50分)</p> <p>整体師 MANAMIの 「調整ヨガ」</p> <p>【定員20名】 秋のスポフェスでも大好評だった調整ヨガ。身体が喜ぶ素敵なヨガタイムをぜひどうぞ♪</p>	<p>10:30~12:30</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50 12:00~12:20</p> <p>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♪</p>
<p>11:35~12:25 (50分)</p> <p>MANAMIの 「パワーヨガ」</p> <p>【定員20名】 初のMANAMI先生によるパワーヨガ！やるしかないでしょう〜 ファンの方は、お見逃しなく！</p>	<p>13:00~13:45 (45分)</p> <p>嶋田愛の 「ボールエクササイズ」</p> <p>【定員15名】 大小のボールを使い分けて、楽しく筋トレしましょう♪眠ってる筋肉も目覚めるかも！？</p>
<p>14:30~15:15 (45分)</p> <p>今井昌子の 「ボルドフラ」</p> <p>【定員20名】 バレエの動きを基に、ゆったりとした音楽に合わせて踊るエクササイズ。体幹強化です！</p>	<p>14:00~14:45 (45分)</p> <p>顔つけませ 中島淳美の 「クリスマスもシェイプアップアキア」</p> <p>【定員たくさん】 ケーキ食べたい… ならば、やるしかない！アキアは消費カロリー高いんですよ〜。</p>
<p>15:30~16:30 (60分)</p> <p>今井昌子の 「脂肪燃焼エアロ」</p> <p>【定員20名】 本当にしっかり汗かけますよ〜。簡単な動きを反復したり組み合わせたり。リードに身を任せていけば、知らず知らずのうちに汗かくです！</p>	<p>15:00~16:30</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員3名(20分1枠に1名)】</p> <p>15:00~15:20 15:30~15:50 16:00~16:20</p> <p>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♪</p>

申込について

【開催日】
12月23日(金祝)
12月24日(土)

【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

4レッスン以上は
何本取っても2,000円！
たくさん取るのが オツトツ♡

【入館料】
福光スポーツクラブ会員 : 無料
一般 : 410円

【申し込み日】
11月28日(月)13:30~
随時受け付けます
※参加費を福光プール受付までお願いします

【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

【問合せ先】
南砺市ふくみつプール
0763-52-8801

12/24(土)

スタジオ	プール
<p>10:30~11:30 (60分)</p> <p>中島淳美の 「モーニングヨガ」</p> <p>【定員20名】 1日の始まりはヨガから。集中とリラクセス。両方の効果で、心も身体もスッキリ♪たまにはちょっとびり贅肉に、朝の時間を使いませんか？</p>	<p>10:30~12:30</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50 12:00~12:20</p> <p>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♪</p>
<p>12:30~14:00 (90分)</p> <p>谷本倫之の 「男ヨガ+α」</p> <p>【定員20名】 男子限定！パワーヨガと言う名の筋トレクラス。今回は、な、なんと、、、90分拡大バージョンでお届けします。もっと遅くになりたいメンズのみなさま。ちょっと熱くなってみませんか〜笑</p>	<p>14:30~16:00</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員3名(20分1枠に1名)】</p> <p>14:30~14:50 15:00~15:20 15:30~15:50</p> <p>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♪</p>
<p>14:15~15:15 (60分)</p> <p>今井貴子の 「ソフトエアロビクス」</p> <p>【定員20名】 走ったりジャンプしたりしません♪やさしい動きだから、安心して思い切って踊れますよ。1コインでお馴染みのソフトエアロをぜひ体験してください！</p>	<p>15:30~16:30 (60分)</p> <p>今井貴子の 「ペルビックストレッチ」</p> <p>【定員20名】 骨盤まわりのインナーマッスルに着目したトレーニングです。ポッコリお腹の解消やヒップアップにも効果的なんです！ぜひ、お試しあれ〜。</p>
<p>18:45~19:30 (45分)</p> <p>西村紹史の 「エアロ DE クリスマスパーティー」</p> <p>【定員20名】 仮装大歓迎！！イブの夜は西村先生と一緒に楽しんでください♡</p>	<p>19:00~20:30</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員3名(20分1枠に1名)】</p> <p>19:00~19:20 19:30~19:50 20:00~20:20</p> <p>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♪</p>
<p>19:45~20:45 (60分)</p> <p>西村紹史の 「メリークリスマスステップ」</p> <p>【定員17名】 仮装大歓迎！！ステップ愛好家のみなさん、今年の踊り納めでございます。ラストは弾きましょう！みんなでハッピークリスマス！！！！</p>	<p>19:00~20:30</p> <p>中村恵祐の 「マンツーマン スイミングレッスン」</p> <p>【定員3名(20分1枠に1名)】</p> <p>19:00~19:20 19:30~19:50 20:00~20:20</p> <p>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♪</p>



参加いただいた方には
ささやかなXmasプレゼントも！
たくさんのご参加
お待ちしております★



お友達も
ぜひ♡