ののカラル多類を意見

一般成人対象 10回コース (フラダンスは9回コース)

<教室タイムスケジュール>

			*	1			1	•	
A		火		*		金		±	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	マール	多目的プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
									13:00~14:00
13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:20	13:30~14:15	13:30~14:15	パワーヨガ
レディース		ゴールド	リフレッシュ	マスターズ		エアロ	リフレッシュ	かんたん	
(水泳教室)	ピラティス	(水泳教室)	ヨガ	(水泳教室)		&	アクア	筋トレ	能村 智子
初級・中級・上級		初心・初級		初級	14:15~15:00	ステップ	中村 恵祐	嶋田 愛	
プールスタッフ	竹島 歩	プールスタッフ	奥村 典子	プールスタッフ	水中	西村 紹史			
					貯筋教室				
	14:40~15:40				中村 恵祐				
	フラダンス								
									15:20~16:20
	九澤 雪子								
	プログギョココ								
	プレ/辛 ヨ J								骨盤体操
		0					<u> </u>	_	骨盤体操
(平日の日本の	3中に開催してい	る教室は、全て	かん者向けなのか	をか! (パ	る 簡単・気	軽	骨盤体操
Ę	を心・安全	平日のE 体力・年	3中に開催してい 齢・経験などを気	る教室は、全て を にせず、どなたで	かる さいまた かんしょう かいま かいま かいま かいま でも 受講していた	「魅力! だけます。	る 簡単・気	軽	
िं		平日のE 体力・年	3中に開催してい 齢・経験などを気	る教室は、全て礼 にせず、どなたで	刃心者向けなのか ごも受講していた	「魅力! (「 だけます。	多簡単・気!	軽	
Ę		平日のE 体力・年	3中に開催してい 齢・経験などを気	る教室は、全てれ にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	「魅力!」(「 だけます。	る 簡単・気	軽	
(F		平日のE 体力・年	3中に開催してい齢・経験などを気	る教室は、全て礼 にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	「魅力! (「 だけます。	多簡単・気息	軽	
Ę		平日のE 体力・年	3中に開催してい 齢・経験などを気 18:45~19:35	る教室は、全てれ にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	魅力! だけます。	多簡単・気	18:45~19:35	今井 貴子
Ę		平日のE 体力・年	齢・経験などを気	る教室は、全て村 にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	だけます。	る 簡単・気!		今井 貴子
(平日のE 体力・年	齢・経験などを気 18:45~19:35	る教室は、全て礼にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	18:45~19:35	多簡単・気	18:45~19:35	
(F		平日のE体力・年	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス	る教室は、全て礼にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	だけます。 18:45~19:35 ステップ	多簡単・気	18:45~19:35 かんたん	今井 貴子
(平日のE 体力・年	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス 初級	る教室は、全て礼にせず、どなたで	の心者向けなのか でも受講していた	だけます。 18:45~19:35 ステップ 初級	多簡単·気!	18:45~19:35 かんたん ヨガ	今井 貴子
19:45~20:30		が 体力・年	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス 初級	る教室は、全て礼にせず、どなたで にせず、どなたで 19:45~20:30	の心者向けなのかでも受講していた	だけます。 18:45~19:35 ステップ 初級		18:45~19:35 かんたん ヨガ	今井 貴子 18:45~19:45 バレトン
	受心・安全 (体力·年 19:30~20:30 マスターズ	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史 19:45~20:45	にせず、 どなたで	の心者向けなのかでも受講していた	だけます。 18:45~19:35 ステップ 初級 今井 貴子 19:45~20:45	19:30~20:30 7777	18:45~19:35 かんたん ョガ 中島 淳美	今井 貴子 18:45~19:45 バレトン
19:45~20:30 777	を心・安全 19:45~20:45 エアロビクス	体力·年 19:30~20:30	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史 19:45~20:45 ステップ	19:45~20:30 アクア	の心者向けなのかでも受講していた	だけます。 18:45~19:35 ステップ 初級 今井 貴子	19:30~20:30	18:45~19:35 かんたん ョガ 中島 淳美	今井 貴子 18:45~19:45 バレトン
19:45~20:30	19:45~20:45	体力·年 19:30~20:30 マスタース (水泳教室)	齢・経験などを気 18:45~19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史 19:45~20:45	19:45~20:30	の心者向けなのか でも受講していた	18:45~19:35 ステップ 初級 今井 貴子 19:45~20:45 癒しの	19:30~20:30 マスターズ (水泳教室)	18:45~19:35 かんたん ョガ 中島 淳美 19:45~20:45	今井 貴子 18:45~19:45 バレトン

◆都合により、担当インストラクターが変更になる場合があります。

<教室日程>

	1月	2月	3月		
月曜日	15-22-29	5•19•26	5-12-19-26		
「フラダンス」	15-22-29	5-19-26	5-19-26		
火曜日	9-16-23-30	6-13-20-27	6 · 13		
木曜日	11-18-25	1-8-15-22	1•8•15		
金曜日	12-19-26	2-9-16-23	2-9-16		
土曜日	6-13-20-27	3-17-24	3-10-17		
上唯口 	※「骨盤体操」は1月27日休講、3月24日に振替となります				

[◆]都合により、日程が変更になる場合があります。

申込日 平成29年12月3日(日)9:30から受付いたします。(定員になり次第締め切ります)

※10:30から電話でも受付いたします。

申 込 先 南砺市ふくみつプール 申込方法 申込書はプール受付に置いてあります。必要事項をご記入の上、受付にてお申込みください。

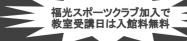
ふくみつプールの教室は福光スポーツクラブと合同開催のため、福光スポーツクラブへの加入が 必要です。ふくみつプールの教室受講料と福光スポーツクラブの年会費は銀行引き落としになります。

福光スポーツクラブ未加入の方は、口座番号と銀行印をお持ちください。 尚、ご利用になれる金融機関は、北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行(郵便局)の4行です。

注意事項・途中で参加されない場合でも受講料は返金できません。

・定員に満たない場合、教室を開かない場合があります。

問合せ先 南砺市ふくみつプール 52-8801



<教室内容>



●プール教室

定員	内容	受講料	
初級	上手に泳げるようになりたい!痩せたい!など目的は様々。	4,120円	
5名	女性だけなので、安心して楽しく練習できますよ♪	4,120	
各クラス	水泳は『生涯スポーツ』の代表!泳ぐことを通して、マイペースに	4,120円	
若干名	健康・体力づくりを目指します。合間のおしゃべりは必須です!		
各クラス	初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。	4,120円	
若干名	レベルに応じて練習します。マスターズ大会への挑戦も大歓迎!	4,120	
ナサイズ 各20名	顔を水につけません。水の浮力や抵抗を十分利用して	4,120円	
	足腰に負担をかけずに、気になる脂肪を燃やしましょう!	4,120	
シュアクア 20名	水の中なら膝や腰も安心。周りと比べず、マイペースに動いて	4.120円	
	みんなでいっぱい笑って、心も身体もスッキリ爽快!	4,120円	
15夕	ちょっと浅めのプールで歩きながら、足腰を中心に鍛えます。	4,120円	
13/11	おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう!	4,120	
	初級 5名 各クラス 若干名 各クラス 若干名 各20名	初級 上手に泳げるようになりたい!痩せたい!など目的は様々。 5名 女性だけなので、安心して楽しく練習できますよ♪ 各クラス 水泳は『生涯スポーツ』の代表!泳ぐことを通して、マイペースに若干名 健康・体力づくりを目指します。合間のおしゃべりは必須です! 各クラス 初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。 若干名 レベルに応じて練習します。マスターズ大会への挑戦も大歓迎! の名 投票に負担をかけずに、気になる脂肪を燃やしましょう! 20名 水の中なら膝や腰も安心。周りと比べず、マイペースに動いてみんなでいっぱい笑って、心も身体もスッキリ爽快! 5よっと浅めのプールで歩きながら、足腰を中心に鍛えます。	

		おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう!		
●スタジオ教室	<u> </u>		•	
エアロビクス 初級	20名	有酸素運動と言えばエアロビクス!簡単な動作から順に	5,150円	
		繰り返し動いていきます。60分の運動もアッと言う間ですよ。		
エアロビクス 中級	20名	エアロビクスに慣れてきたら中級クラスへステップアップ。	5,150円	
		回ったり、リズムが変化したり、弾んだり。楽しみましょう。		
ダンスエアロ	20名	基本はエアロビクス。エアロビクスの動きから少しずつ変化して	5.150円	
		ちょっぴりダンステイストな動きや振付が味わえます♪	3,130	
ステップ 初級	17名	音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動をします。	5,150円	
ステツノ 初級		走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられます。		
フニップ 中級	17名	初級よりも強度・難度共にグッとレベルアップしたクラスです。	E 150T	
ステップ 中級		とにかく動いて、汗もびっしょり!!達成感はNo.1です。	5,150円	
エアロ&ステップ	17名	エアロビクスとステップを両方楽しめます。シンプルな動作で	5.150円	
エアロ&ストック	1/4	丁寧に大きく繰り返し動くことで、しっかり汗がかけますよ。	3,130	
UDL 302 - D#	20.47	初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫。自分の身体を理解	5,150円	
リフレッシュヨガ	20名	しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします♪		
4.7.4.7.T	00.57	ヨガの基本的な動きを丁寧に行います。自分の心と体をほぐす	F 150F	
かんたんヨガ	20名	時間にしましょう。ヨガを始めたいという方におすすめ!	5,150円	
	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の内側から健康に	5,150円	
癒しのヨーガ		なりましょう。体力に自信がない方も安心の人気クラスです。		
パワーヨガ	20名	呼吸とともにポーズをとりながら、筋力・柔軟性をUPさせましょう。	5,150円	
ハウーョカ		あなたもヨガで、理想のボディラインを手に入れませんか?		
かんたん筋トレ	15名	自分の体重やボールを利用して行います。基本的なストレッチや	E 150IT	
がんだん筋トレ		簡単な筋トレを無理なくマイペースに!気軽に出来るクラスです。	5,150円	
L2= .7	15名	身体を芯から鍛え、深い呼吸によって強く美しい姿勢を	5.450T	
ピラティス		つくります。モデルやスポーツ選手も取り入れていますよ。	5,150円	
骨盤体操	20名	『ペルビックストレッチ』と言う、骨盤まわりのインナーマッスルの	E 150II	
自盗体採		トレーニング。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり!	5,150円	
バレトン	15名	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含んだエクササイズです。	E 150F	
ハレトン		簡単な動作でも、汗がかけて脂肪燃焼・引締め効果「大」です!	5,150円	
フラダンス	ス 15名	『フイ・フラ・オ・レイアロハ』のアロハを、心地よい音楽に合わせて	5.150F	
ノフダン人		 楽しく笑顔で踊りましょう♪意外と足腰も鍛えられますよ。	5,150F	