

# FUN★クリスマス 2019

一般成人(高校生以上)対象

12/15 Sun.

12/22 Sun.

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】今回は、「天使の羽」肩甲骨周辺から調整ヨガです。肩こり、腰痛、ダイエット……そしてお顔のたるみ改善にも繋がっちゃいます！

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)】

11:45~12:45 (60分) はだし  
坂下朋子の  
『**バー・ワークス**』  
【定員20名】筋トレ・ダンス・ストレッチを組み合わせたコンディショニングエクササイズとコア・トレーニングで構成されたプログラム！楽しいらしいよ~♪

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) はだし  
坂下朋子の プラス  
『**ピラティス+**』  
【定員20名】シェイプアップ、姿勢の改善、身体のゆがみ矯正を目的とします。ピラティスの呼吸や基本姿勢を中心に進めるので、初心者の方も安心♡

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！  
頑張れるのはクリスマスケーキ何個分？ビール何杯分？

14:15~15:15 (60分) **初級**   
今井貴子の  
『**脂肪を燃やすエアロ**』  
【定員20名】エアロで楽しく「脂肪燃焼」だー♪  
しっかり動いて、汗もかいて、カロリー消費しちゃいましょう！  
やっぱりエアロっていいなって思えますよ~♪

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)】

15:30~16:30 (60分) はだし  
今井貴子の  
『**冷え性解消！やさしいヨーガ**』  
【定員20名】太陽礼拝で自分の呼吸を感じながら、心地よく肩まわり・腰まわりをゆるめていきます。  
女性の太敵「冷え性」の解消・予防にも効果的ですよ！

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~！

【開催日】  
【Day 1】12/15 Sun.  
【Day 2】12/22 Sun.

【参加費】  
1レッスン : 1,500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  
何本受けても2,000円！  
たくさん受けるのが オトク♡♡♡

【入館料】  
410円 ※入館毎に必要となります。

【申込み】  
**11/24 Sun. 受付開始**  
※参加費をふくみ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

10:30~11:30 (60分) はだし  
今井昌子の  
『**ピラティス~背骨のアーティキュレーション~**』  
【定員20名】アーティキュレーションとは、ピラティスの基本的な動きの1つで、椎骨を1つずつ動かします。  
体幹を刺激し、腹筋と背骨のつながりを意識します！

11:45~12:45 (60分) **初級**   
今井昌子の  
『**カラダがよろこぶエアロ**』  
【定員20名】リズム変化を楽しみながら、心地よく背骨・肩甲骨・股関節を動かしていきます。普段使われていない筋肉や神経を目覚めさせましょう！

13:00~14:00 (60分) はだし  
中島淳美の  
『**パワーヨガ**』  
【定員20名】太陽礼拝を中心に、しっかりたっぷり動きましょう♪ もうすぐクリスマスですし、、、私からはチャレンジポーズをプレゼントします♡

14:15~15:00 (45分) **初級**   
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！  
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！

15:20~16:20 (60分) **中級**   
西村紹史の  
『**メリーくるくる回りマステップ**』  
【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、そんな皆様に捧げる60分。お楽しみください！

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)】

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~！

『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ることや  
密かにやってみたかったことなど  
なんでも気軽に言ってくださいー！

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)】

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~！

