

平成25年度
1~3月開催

冬期教室募集のお知らせ

10回コース
*「フラダンス」は9回です

<冬期教室タイムテーブル>

	月		火		木			金		土
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	スタジオ
13:00										13:00~14:00
13:30~14:30	レディース (水泳教室) 初級・中級	ピラティス	ゴールド (水泳教室) 初心・初級	リフレッシュ ヨガ		ステップ 初級	ポティ コンディ ショニング 嶋田 愛	リフレッシュ アクア	エアロビクス 初級	パワーヨガ 高田 さおり
14:00	プールスタッフ	高田さおり	プールスタッフ	松岡 宏美	14:15~15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐	西村 紹史		中村 恵祐	嶋田 愛	
15:00									15:15~16:15 フラダンス ウルベヒ森川	
19:00				18:45~19:35 エアロビクス 初級		18:45~19:35 エアロビクス 初級				
19:30~20:30			19:30~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	西村 紹史		今井 貴子		19:30~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:30~20:30 エアロビクス 中級	
19:45~20:30	アクア エクササイズ 中島 淳美	エアロビクス 中級 嶋田 愛	マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	19:45~20:45 ステップ 初中級 西村 紹史	19:45~20:30 アクア エクササイズ 中村 恵祐	19:45~20:45 癒しの ヨーガ 今井 貴子		19:45~20:45 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	19:45~20:45 エアロビクス 中級 西村 紹史	
21:00										

*都合により担当者が変更になる場合があります

<教室内容>

●水泳教室 ... 新規受講者随時募集中!

初心者大歓迎です!一緒に水泳を楽しみましょう♪
クラス・レベルなど詳しくはお問合せください。



●水中運動教室

教室名	定員	内容	受講料
アクアエクササイズ	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足腰に負担をかけずに脂肪を燃やしましょう!	4,000円
リフレッシュアクア	20名	みんなで楽しく水中運動、その後は流水にあたってゆ〜ったり。身も心もリフレッシュできます♪	4,000円
水中貯筋教室	15名	プールでいろいろな歩き方をします。おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう!	4,000円

●スタジオ教室

エアロビクス 初級	各20名	誰もが出来る簡単な動作で楽しくしっかり動きましょう!初めての方・体力に自信のない方、ぜひどうぞ。	5,000円
エアロビクス 中級	各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。楽しさを存分に味わってください!	5,000円
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。走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられます。	5,000円
ステップ 初中級	17名	初級よりも強度・難度共にレベルアップしたクラスです。とにかく楽しく、汗もびっしょり!!	5,000円
ピラティス	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つくります。話題のエクササイズにチャレンジ♪	5,000円
リフレッシュヨガ	20名	初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫。自分の身体を理解しながらゆっくりポーズをとっていきます。	5,000円
癒しのヨーガ	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の中から健康になりましょう。体力に自信がない方も安心です。	5,000円
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!理想のボディラインを手に入れませんか?	5,000円
ボディ コンディショニング	15名	運動を始めようかな...という方にオススメ。ストレッチや簡単なトレーニングをマイペースに行っていきます。	5,000円
フラダンス	15名	『ファイ・フラ・オ・レイアロハ』のアロハを心地よい音楽に合わせて楽しく笑顔で踊りましょう♪	5,000円

<教室日程> *都合により変更になる場合があります

月曜日 1月6日・20日・27日 / 2月3日・10日・17日・24日 / 3月3日・10日・17日
 火曜日 1月7日・14日・21日・28日 / 2月4日・11日・18日 / 3月4日・11日・18日
 木曜日 1月9日・16日・23日・30日 / 2月6日・13日・20日・27日 / 3月6日・13日
 金曜日 1月10日・17日・24日・31日 / 2月7日・14日・21日・28日 / 3月7日・14日
 土曜日 1月11日・18日・25日 / 2月1日・8日・15日・22日 / 3月1日・8日・15日
 「フラダンス」1月10日・17日・24日 / 2月7日・14日・21日・28日 / 3月7日・14日 (計9回)

申込日 平成25年12月1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おいてあります。必要事項をご記入の上、受付までお願いいたします。
 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です。教室受講料と福光スポーツクラブの
 年会費(1,000円【冬割引】※)・保険料(600円)は銀行引き落としになります。 ※年会費は年齢や家族割引等により異なります
 今期新たに教室に申し込まれる方は、口座番号・銀行印と顔写真(縦3cm×横2.4cm)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