

秋期教室募集のお知らせ

<秋期教室タイムテーブル>

	月		火		水		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	
13:00		13:30~14:30 ピラティス		13:30~14:30 リフレッシュ ヨガ		13:30~14:30 ステップ 初級	13:30~14:15 ボディ コンディショ ニング 嶋田 愛		13:30~14:30 エアロビクス 初級	13:00~14:00 パワーヨガ 谷本 倫之
14:00	プール改修工事のため休講いたします	竹島 歩	プール改修工事のため休講いたします	奥村 典子	プール改修工事のため休講いたします	西村 紹史		プール改修工事のため休講いたします	嶋田 愛	
15:00									14:40~15:40 フラダンス	
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			九澤 雪子	
20:00		19:45~20:45 エアロビクス 中級		西村 紹史		今井 貴子			19:30~20:30 エアロビクス 中級	
21:00		嶋田 愛		19:45~20:45 ステップ 初中級		西村 紹史			西村 紹史	

*都合により担当者が変更になる場合があります

~水泳教室・水中運動教室は休講いたします~

改修工事に伴うプール長期営業中止のため、
10・11月はプールの教室を休講いたします。
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承くださいませよう、
お願いいたします。
なお、教室再開・次期募集につきましては追ってお知らせ
いたします。館内掲示・広報折込チラシ・ホームページにて
ご確認ください。



<教室内容>

●スタジオ教室

有酸素運動の代表格！ イチオシ おすすり 人気No.1 イチオシ	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。	5,150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！	5,150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。	5,150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！！	5,150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♪	5,150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。	5,150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。	5,150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？	5,150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。	5,150円
	フラダンス	15名	『フィ・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♪	5,150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	10月5日・19日・26日 / 11月2日・9日・16日・30日 / 12月7日・14日・21日
火曜日	10月6日・13日・20日・27日 / 11月10日・17日 / 12月1日・8日・15日・22日
木曜日	10月8日・15日・22日・29日 / 11月5日・12日・19日・26日 / 12月3日・10日
金曜日	10月9日・16日・23日・30日 / 11月6日・13日・20日・27日 / 12月4日・11日
土曜日	10月10日・17日・24日・31日 / 11月7日・14日・21日・28日 / 12月5日・12日
「フラダンス」	10月9日・16日・23日 / 11月6日・13日・20日・27日 / 12月4日・11日 (計9回)

申込日 平成27年9月6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ございます。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(2,000円【秋割】※)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