

FUN☆クリスマス

～大人だって楽しみましょう！熱くてハッピーな2日間♡～

12月15日(日)

第1弾

スタジオ	プール
<p>10:30～11:30 MANAMIの 「整体師の調整ヨガ」 はだし</p> <p>【定員20名】 体質改善にオススメなヨガ！今回はリンパにも目を向けて、冬でも冷えにくい、ムクミにくい…そして太りにくい身体に！アンチエイジングにも◎ですよ♡</p>	<p>10:30～12:30 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(1枠に1名)】 ①10:30～10:50 ②11:00～11:20 ③11:30～11:50 ④12:00～12:20</p> <p>4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!</p>
<p>11:45～12:45 高田さおりの 「燃焼系パワーヨガ」 はだし</p> <p>【定員20名】 よりエクササイズ効果を求めるならやっぱりパワーヨガ！呼吸に合わせてポーズをとりながらしっかり身体を引き締めれば、汗もびっしょり脂肪も燃焼！</p>	<p>『マンツーマン スイミングレッスン』について</p> <p>申込用紙に練習したい内容を記入し、参加費と合わせて受付までお願いします。 (申込用紙は受付にあります)</p>
<p>13:00～14:00 高田さおりの 「姿勢美人になる！ピラティス」 はだし</p> <p>【定員20名】 深い呼吸と共に身体を芯から鍛えます。あなたも、強くて美しい姿勢を手に入れませんか？一流スポーツ選手や芸能人もやっているエクササイズです。</p>	<p>14:00～16:00 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(1枠に1名)】 ⑤14:00～14:20 ⑥14:30～14:50 ⑦15:00～15:20 ⑧15:30～15:50</p> <p>4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!</p>
<p>14:15～15:15 松長由佳の 「楽しく踊ろう♪ダンスエアロ」 初級</p> <p>【定員20名】 カッコよく！キメちゃいましょう♪エアロビクスの動きが、徐々にダンステイストな動きへと変化！ま〜何より由佳さんがカッコいいんです！！</p>	
<p>15:30～16:30 松長由佳の 「スッキリ！！エアロ」 初中級</p> <p>【定員20名】 初日の最後はエアロで締めくり！気持ちよく動いて、気持ちよく汗を流して、みんなスッキリ。エアロ万歳！思い切り楽しみましょう！！</p>	



参加いただいた方には
ささやかなX'masプレゼントも♡

第2弾 12月22日(日)

スタジオ	プール
<p>12:00～12:45 嶋田愛の 「ボールDEシェイフ～お腹ハーション～」 はだし</p> <p>【定員15名】 エクササイズボール(小)を使ってひきめ運動45分！プロポのお腹に効く——?!?!?</p>	<p>♪</p>
<p>13:00～14:00 松岡宏美の 「陰ヨガ～静かに自分を内観しよう～」 はだし</p> <p>【定員20名】 各ポーズを長く維持し、体をリラックスさせることに重点をおいたヨガ。深い呼吸とともに関節を開きそこに空間を作ることで可動域を広げていきますよ～。</p>	<p>顔は水につけませぬ</p> <p>【定員たくさん】 楽しくて効果的で、でもらくちん♪ 膝腰に負担をかけずに動けます！もちろん手抜きOKです♡</p>
<p>14:15～15:15 西村紹史の 「Enjoy! エアロ」 初級</p> <p>【定員20名】 エアロビクス愛好者は集まれ〜♪「動く楽しさ」「動かされる楽しさ」が味わえる！思うがままにリードされるがままに、とにかく楽しみましょう！</p>	<p>♪</p>
<p>15:30～16:30 西村紹史の 「ステップ～X'masスペシャル～」 中級</p> <p>【定員17名】 はい、Lastはもちろんコレでしょう(笑)やる気満々で！特別感たっぷり！最後はもう…腹一杯です〜！！って終わりましたよね☆☆</p>	<p>♪</p>

★参加費★
1レッスン 500円

★入館料★
福光スポーツクラブ会員 無料!!
一般 400円

★申込み★
12月1日(日)9:00～
＜注意事項＞
*先着順です(定員になり次第締めきります)
*電話申込は10:30〜とさせていただきます
*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
*定員に余裕がある場合は当日参加OKです

—問合せ先—
南砺市ふくみつプール
52-8801