

令和5年度
ふくみつプール 一般成人(高校生以上)対象
4・5・6月開催 10回コース

春期教室

プール教室・水泳教室が5カ月ぶりに再開！
RestartもFirststartも『今がチャンス』

プール教室《日中》

受講料 各6,000円/10回

水中貯筋教室

木曜日 14:15～15:00

ちょっと浅めのプールでゆっくり歩きながら、足腰を中心に鍛えます。5年後、10年後の自分のために「貯筋」しましょう！

【定員】10名 【担当】中村 恵祐
【日程】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日

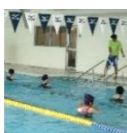


リフレッシュアクア

金曜日 13:30～14:15

水の中なら膝や腰も安心。周りと比べず、でもみんなと楽しく動けば笑顔になります。心も身体もスッキリできますよ。

【定員】15名 【担当】中村 恵祐
【日程】4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日



プール教室《夜》

受講料 各6,000円/10回

アクアエクササイズ

月曜日 19:45～20:30

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。燃焼率No.1です！

【定員】15名 【担当】中島 淳美
【日程】4月10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日・29日
6月5日・12日

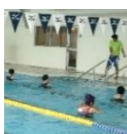


アクアエクササイズ

木曜日 19:45～20:30

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。燃焼率No.1です！

【定員】15名 【担当】中村 恵祐
【日程】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



スタジオ教室《日中》 受講料 各6,000円/10回

ピラティス

月曜日 13:30～14:20

女優やモデル、一流スポーツ選手もやっています！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しょう。

【定員】15名 【担当】竹島 歩
【日程】4月10日・17日・24日
5月1日・8日・15日・22日・29日
6月5日・12日



フラダンス

月曜日 14:35～15:25

『アイ・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！足腰も鍛えられます♡

【定員】15名 【担当】九澤雪子・本田綾乃
【日程】4月10日・17日・24日
5月8日・15日・22日・29日
6月5日・12日・19日



リフレッシュヨガ①

火曜日 13:30～14:20

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】4月11日・18日・25日
5月2日・9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



リフレッシュヨガ②

火曜日 14:35～15:25

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】4月11日・18日・25日
5月2日・9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



エアロビクス初級

木曜日 13:30～14:20

有酸素運動と言えばコレ！簡単な動作から順に繰り返し動いていきます。50分の運動もあっという間。楽しく痩せましょう！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



かんたん筋トレ

金曜日 13:30～14:15

自分の体重やボールを利用して、基本的なストレッチとやさしい筋トレを無理なくマイペースに！気軽に入れる教室です。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日



パワーヨガ

土曜日 13:00～14:00

呼吸とともにポーズをとりながら、筋力・柔軟性をUPさせます。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？

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】4月1日・8日・15日・22日
5月6日・13日・20日・27日
6月3日・10日・17日・24日



骨盤体操

土曜日 15:15～16:15

骨盤まわりのインナーマッスルを鍛える、別名『ベルビックストレッチ』。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日



水泳教室《日中・夜》 受講料 各6,000円/10回

水泳教室は継続して受講していただける教室のため、現在受講されている方の人数によって、各クラスの募集状況が異なります。受講をご希望の方は、直接お問い合わせください。尚、現在空きのないクラスもございます。予め、ご了承ください。

レディース(初級・中級・上級の3班)

月曜日 13:30～14:30

【対象】女性限定 【担当】プールのスタッフ



マスターズ(初級・中級・上級の3班)

木曜日 13:30～14:30

※木曜日は初級の1班のみです



火曜日 19:30～20:30

金曜日 19:30～20:30

【対象】一般男女 【担当】プールのスタッフ

ゴールド(初心・初級の2班)

火曜日 13:30～14:30

【対象】60歳以上男女 【担当】プールのスタッフ



初級班…水慣れ～クロールの基礎
初級班…クロール・背泳ぎの基礎(目標25m完泳)
中級班…クロール・背泳ぎのレベルUPと平泳ぎの基礎
上級班…クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルUPとバタフライの基礎

スタジオ教室《夜》 受講料 各6,000円/10回

エアロビクス中級

月曜日 19:50～20:40

基本の動きからの変化を楽しみつつ、強度と難度を徐々にUP！初級より運動量を増やして、しっかり汗をかきましょう。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】4月10日・17日・24日
5月2日・9日・16日・23日・30日
6月5日・12日



エアロ&パンチ

火曜日 18:45～19:35

エアロビクス(初級レベル)から始まり、後半ではボクシングのエクササイズも。有酸素+筋トレでダイエット効果大です！

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】4月11日・18日・25日
5月2日・9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



ステップ中級

火曜日 19:50～20:40

ステップ台の昇降運動を、難度・強度ともに高めレベルで、とにかく動いて汗もびっしょり！達成感No.1クラスです☆

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】4月11日・18日・25日
5月2日・9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



エアロビクス初級

木曜日 18:45～19:30

有酸素運動と言えばコレ！簡単な動作から順に繰り返し動いていきます。45分の運動もあっという間。楽しく痩せましょう！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



美メイクヨーガ

木曜日 19:45～20:45

ヨーガの呼吸と動きで、美しい身体づくりを目指します。立位のポーズを中心に股関節まわりを強化。美脚を手に入れましょう！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



かんたんヨガ

金曜日 18:45～19:35

ヨガの基本的な動きを丁寧にいきます。自分の心と体をほぐす時間にしましょう♡ヨガを始めたいという方におすすめ。

【定員】15名 【担当】中島 淳美
【日程】4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日



ダンスエアロ

金曜日 19:50～20:40

基本はエアロビクス。エアロビクスの動きから少しづつ変化して、ちょっぴりダンステイストな動きや振付が楽しめます！

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】4月7日・14日・21日・28日
5月12日・19日・26日
6月2日・9日・16日

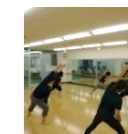


バレトン

土曜日 19:30～20:30

フィットネスとバレエとヨガの要素を含んだエクササイズです。簡単な動作でも汗がかけて、脂肪燃焼&引き締め効果が大きい！

【定員】15名 【担当】坂下 朋子
【日程】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日



申込日 令和5年3月5日(日) 10:00からお電話のみ受付いたします。

※ご本人様分(ご家族様分含む)のみ受付いたします。

※定員になり次第締め切ります。

※6日(月)13:00以降は、受付での直接申込みも受付いたします。

申込先 南砺市福光プール ☎0763-52-8801

申込方法 お電話でお申し込みいただき、教室初回日までに教室申込書を福光プール受付にご提出ください。教室の受講には、受講料の他に登録料1,000円(令和5年度分)が必要となります。登録料と教室受講料は銀行引き落としになります。引き落とし口座未登録の方は、口座振替依頼書も併せて福光プール受付にご提出ください。(教室申込書・口座振替依頼書は福光プール受付にあります)尚、ご利用になれる金融機関は、富山第一銀行・北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行の5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。
・教室受講日は毎回入館料(410円)が別途必要です。

その他 教室申込書のご提出時に、改めて教室の要項(日程や注意事項等)をお渡ししますので、必ず内容をご確認ください。また、館内掲示またはホームページ掲載の「施設の利用についてのご案内」をご一読いただき、館内での感染拡大防止にご協力ください。