

<全部やってみたい！スタジオ教室>

持ち物：内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

| 教室名 | レベル | 定員 | 内容など |
|------------------|------|----|---|
| モーニングヨガ | 緑 緑 | 20 | 朝のこわばった身体を丁寧にほぐしていきます。緩やかな動きで深い呼吸を感じ、前向きに1日のスタートをきりましょう。 |
| きれいになるヨガ | 緑 緑 | 20 | 美肌のツボをおさえたり、ヨガのポーズで心と身体を整えたり…この時間は「美」を意識して自分と向き合ってみては？ |
| アロマヨーガ | 緑 緑 | 20 | アロマの嗅覚からの作用で、心も身体もリラックス♪夜はヨーガでゆったりと1日の疲れを癒しましょう。寝ちゃってもOK… |
| はじめてヨガ | 緑 緑 | 20 | 「身体が硬いし、難しそう」「私には無理…」と思っている方。このイベントでヨガデビューしませんか？お気軽にどうぞ。 |
| やさしいヨガ | 緑 緑 | 20 | 内容は「易しい」から安心。そして谷本インストラクターの「優しい」声で益々安心。ヨガって気持ちいいな～って思えます。 |
| パワーヨガ | 緑 緑 | 20 | 運動量が多く、筋力・柔軟性UPの効果も大！代謝もよくなり、ボディメイクにはもってこいのヨガエクササイズです。 |
| ペア♡ヨガ | 緑 緑 | 20 | ペアでお申込みください。1人では得られない伸びや気持ちよさがありますよ！2人で息を合わせてお楽しみください♪ |
| メルヘン気分なOUTDOORヨガ | 緑 緑 | 20 | 駐車場横の緑の上でヨガをします。メルヘン…童話の世界に出てくる様な雰囲気飾りつけにご注目！写真撮影OK |
| ピラティス | 緑 緑 | 20 | 深い呼吸とともに身体の芯を鍛えます。キレイな姿勢を手に入れるのはもちろん、体の中から美しくなれますよ～。 |
| ポルドフラ | 緑 緑 | 20 | 昨年は大好評！立って行うピラティスと言われ、バレエの動きを基本に、ゆっくりとした音楽に合わせて動きます。 |
| ペルビックストレッチ | 緑 緑 | 20 | 骨盤まわりのインナーマッスルに着目したトレーニング。お腹やおしりのひきしめ、むくみや冷え性の解消にも効果あり！ |
| フラダンス | 緑 | 20 | 「ファイ・フラ・オ・レイアロハ」のフラを踊りましょう。やさしい音楽と先生の素敵な踊りで、まるでハワイにいる気分♪ |
| ボクササイズ | 緑 | 20 | ジャブ！フック！アッパー！ 日頃のストレスを汗とともに発散しましょう。もちろん、腹筋や背筋もしっかり使えますよ～！ |
| ベーシックエアロ | 初級 | 20 | フィットネスの王道「エアロビクス」。その楽しさや運動効果を味わいましょう。シンプルに大きく大きく動きましょう♪ |
| ENJOY♪エアロ | 初～中級 | 20 | 「やっぱりエアロでしょ」というエアロ愛好家の皆様、元氣よく笑顔で楽しみましょう！楽しめば効果も〇〇倍？？ |
| DANCE★エアロ | 初～中級 | 20 | ダンステイストを取り入れたエアロ。エアロビクスの動きから段々変化していきます。みんな、カッコよくキメちゃって～★ |
| ベーシックステップ | 初級 | 17 | 基本的な動きできっちりしっかり動いていきましょう。たっぷり汗かいて脂肪燃焼間違いなし！ぜひ、お試しあれ。 |
| ステップマニア | 中級 | 17 | 今年もこの時が来ました…今回はついていけるか？いけないか？…西村ステップの魅力をご堪能ください♪ |

<お気軽♪お手軽♪30分スタジオ教室>

持ち物：内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

| | | | |
|------------|-----|----|---|
| バランスボールピクス | 緑 | 15 | バランスボールに座って弾んで♪音楽にのって弾んで♪知らず知らずのうちに体幹も鍛えられちゃう！ |
| ひっこめ！お腹 | 緑 緑 | 15 | たかが30分、されど30分。いろいろな動きや意識でお腹をどんどん締めていきましょう！ |
| ボールDEシェイプ | 緑 緑 | 15 | ボールを使うと普段は意識しにくい部分まで効果的にトレーニングできます。ボール様さまですよ♪ |
| はじめてエアロ | 緑 | 20 | ゆっくり足踏みからスタート！「私なんかにはできるの？」と思っている方にこそ体験していただきたいです！！ |

<やっぱり気持ちいい～♡プール教室>

持ち物：水着・水泳帽・ゴーグル(マンツーマンスイミングレッスン・チャレンジスイム・水泳教室に参加する方)

| | | | |
|------------------------|------------|------|--|
| 水中ダイエット | 緑 [多目的7-1] | 15 | 「ダイエット」と聞いて思わず食いつってしまったアナタ！水の特性を味方につけて、ちょっと筋トレ頑張ってみませんか？ |
| 水中ボールDEシェイプ | 緑 [多目的7-1] | 15 | プールでボールエクササイズをやっちゃいます！楽しみながら、さりげなく筋力UPをねらいましょう♪ |
| 水中うろつきんぐ | 緑 [多目的7-1] | 15 | 多目的プールで思う存分歩きましょう！みんなでおしゃべりしながらワイワイと♪これがまた楽しいんです。 |
| 水中ストレッチ | 緑 [多目的7-1] | 15 | 水の中では筋肉がイイ感じに緩みます。普段は感じられない伸びや気持ちよさ、リラックス感を味わってください。 |
| すまいるアクア | 緑 | たくさん | 水中で楽しく踊ります。水の中ならジャンプだってへっちゃら！思わず楽しくなっちゃって、み～んな笑顔に |
| シェイプアップアクア | 緑 | たくさん | 膝腰に負担をかけずにしっかり動けるのは水の中だけです！痩せたいけど走りたくないって人はアクアでしょ！！ |
| 水泳教室 ～水慣れ編～ | 緑 [多目的7-1] | 10 | プールで歩いているけど、いつかは泳げるようになりたいな～と思っているアナタ！ちょっと潜ってみませんか？ちょっと浮いてみませんか？多目的プールでのんびりと進んでいくので安心。泳ぐ前段階の練習を丁寧にいたします。 |
| 水泳教室 ～バタ足編～ | 緑 [多目的7-1] | 10 | 浮けるようになったら次はバタ足にチャレンジ！また、すでに泳げる方の中で「バタ足が苦手！」「全然すまない…」なんて方も多はず。泳ぎの基本であるバタ足にじっくり向き合うよいチャンスですよ～♪ |
| 水泳教室 ～クロール編～ | 緑 [多目的7-1] | 10 | クロール、憧れますよね！肩の力を抜いて、頑張らずに、腕を回してみよう。きっとアナタにも出来ます！もちろんクロールをマスターしている方も、姿勢や息継ぎの確認など、復習がてらぜひご参加ください。 |
| 水泳教室 ～目指せ！マスターズ大会編～ | 中級～上級 | 10 | 「もっと速く泳げるようになって、いつか大会にチャレンジしてみたい！」または「次の大会で自己ベストを更新したい！」というアナタ。一緒に頑張ろうじゃありませんか！この時ばかりは仏の中村も鬼になるかも？！（多分ならない…） |
| マンツーマン スイミングレッスン | | | お1人様20分、コーチを独り占め出来ます。泳法・飛び込み・ターンなど改善点から練習方法まで中村が心を込めて指導いたします。また、『ビデオ撮り→その場で映像チェック→解説&アドバイス』も可能！あなたの悩み解消・疑問解決のお手伝いをいたします。 |
| チャレンジスイム ～ミニ記録会～ | | | 飛び込みやターン、そして記録にチャレンジしてみませんか？自分の記録を知ることで新しい目標も出来ますよ！他人と競争ではなく、お1人ずつの計測ですので安心してどうぞ♪計測された方にはもちろん、「記録証」を差し上げます☆ |

【エントリー(予約申し込み)】9月7日(月)～ 随時受付中！ 電話予約OK

エントリー方法 《STEP1・2・3》

STEP1 チラシをよ～くみて、気になる教室をチェック！

STEP2 受けたい教室が決まったら、ふくみつプール受付で
受講希望の教室名を言う！！

STEP3 エントリー料500円を払って、領収証を受け取る！！

<エントリー完了>あとは当日入館料を払ってレッスンを楽しまってください♪

500円で受け放題！
こんなのであれない！

◆重要◆ 必ず読んでください

- * 先着順です。定員になり次第締め切ります。(締切以降の申込はキャンセル待ちとなります)
- * 当日キャンセルの場合、エントリー料は返金できません。キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。(電話予約で当日キャンセルの場合は後日料金をいただきます)
- * 定員に余裕がある場合は当日参加OKです。

【問合せ先】ふくみつプール 0763-52-8801