


2017ふくみっプール
スポーツフェスティバル
 ~今年は20周年記念スペシャルバージョンだよ!
 全員集合!!!~
9/21(木)~9/26(火)
 ※一般成人対象イベントです

21日(木)		22日(金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	多目的プール		多目的プール
13:30~14:00 はじめてヨガ 中島 淳美	13:30~14:00 水中ストレッチ 中村 恵祐	13:30~14:30 フラダンス入門 & フラダンスSHOW 九澤 雪子	13:30~14:00 水中 ストレッチ 中島 淳美 (1枠20分 ×4名様)
	多目的プール		マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
14:15~14:45 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	14:15~14:45 水中うおーきんぐ 中村 恵祐	14:45~15:15 はじめてエアロ 嶋田 愛	14:15~14:45 マンツーマン スイミング レッスン 中島 淳美
	15:00~15:30 すまいるアクア 中島 淳美		多目的プール
	みんな 見に来てね~♡ 		
18:00~18:30 ボールDEシェイプ 嶋田 愛		18:00~18:30 バランスボールピクス 嶋田 愛	
18:45~19:45 ENJOYエアロ 今井 貴子	多目的プール	18:45~19:15 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	
	19:15~19:45 ウキ浮き筋トレ 中島 淳美	19:30~21:00 エアロマラソン 西村 紹史	19:15~19:45 FUN♪FUN♪FIN♪ 中島 淳美
20:00~21:00 アロマヨーガ 今井 貴子	20:00~21:00 (1枠20分×2名様) マンツーマン スイミングレッスン 中村 恵祐		20:00~21:00 水泳教室 ~目指せ! マスターズ大会編~ 中村 恵祐

23日(土・祝)		24日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:15 整体師の調整ヨガ MANAMI	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	10:30~11:15 ボルドフラ 今井 昌子	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
11:30~12:15 デンセガリティー・ヨガ MANAMI		11:30~12:30 ENJOYエアロ 今井 昌子	
12:30~14:00 男ヨガ (パワーヨガ) 池尻 たけお	男子はみんな いっとけ~! 	13:00~14:00 女ヨガ (パワーヨガ) 中島 淳美	
14:30~15:15 ベルビクストレッチ 今井 貴子	14:30~16:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	14:30~15:15 ピルピスワーク 林 卯乃	14:30~16:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
15:30~16:30 ENJOYエアロ 今井 貴子		15:30~16:30 DANCE★エアロ 林 卯乃	



【申込み】
 急げ急げ~!
9/4(月)13:30~受付スタート!
 受付窓口にて**直接**お申し込みください!
 ※9/4(月)~9/9(土)の期間は窓口での直接申込みのみ
 受付させていただきます。
 電話申込みは受付できませんのでご注意ください。
 ※9/10(日)13:30以降は電話での申込みも受付いたします。

6:00~7:00
モーニングヨガ
中島 淳美
総合グラウンド
雨天:中止

な、なんと今年は!
参加無料
 +入場料は入場時に必要となります

各クラスの内容・レベルや
 参加注意事項は別紙を
check it out!



25日(月)		26日(火)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	多目的プール		多目的プール
13:30~14:30 ピラティス 坂下 朋子	13:30~14:00 水泳教室 ~水慣れ編~ 中島 淳美 14:10~14:40 水泳教室 ~パタ足編~ 大西 裕之 14:50~15:20 水泳教室 ~クロール編~ 大西 裕之	13:30~14:30 やさしいヨガ 奥村 典子	13:30~14:00 水中 うおーきんぐ 大西 裕之 (1枠20分 ×4名様)
	多目的プール		マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
14:45~15:15 ボールDEシェイプ 嶋田 愛	15:30~16:00 すまいるアクア 中島 淳美	14:45~15:15 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	14:15~14:45 マンツーマン スイミング レッスン 中島 淳美
			15:00~15:30 FUN♪FUN♪ FIN♪ 中島 淳美
	同事も チャレンジ! 		
18:00~18:30 ボールDEシェイプ 嶋田 愛		18:00~18:30 ボールDEシェイプ 嶋田 愛	
18:45~19:45 ENJOYエアロ 今井 貴子		18:45~19:45 ENJOYエアロ 西村 紹史	ラストだよ~! がんばれ~♪ 
20:00~21:00 キャンドル Nightヨガ 中島 淳美	19:30~ 随時 チャレンジ スイム ~ミニ記録会~ プールスタッフ	20:00~21:00 ステップマニア 西村 紹史	19:45~20:45 みんなでアクア ~完全燃焼! ファイナルスペシャル~ 中村・中島