

9/15 (日)		9/16 (月祝)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:45 整体師の調整ヨガ MANAMI	10:30~12:00 随時 GoPro水中撮影会 プールスタッフ	10:30~12:00 アシュタンガヨガ CHIAKI	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
	12:10~12:50 フィンスイム 中村&湯浅	12:15~13:15 たて開脚WS CHIAKI	
13:10~14:00 ENJOYエアロ 嶋田 愛			
14:15~15:15 バー・ワークス 坂下 朋子	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	14:15~15:00 ポルドブラ UNO	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 デトックス & スローピラティス 坂下 朋子		15:15~16:15 ダンス☆エアロ UNO	

★一般成人(高校生以上)対象イベント★  
2024 ふくみつプール  
**スポーツフェスティバル**  
9/15(日) 16(月祝) 17(火) 19(木) 20(金) 21(土)  
【問合せ先】南砺市ふくみつプール TEL0763-52-8801

9/21 (土)	
スタジオ	プール
10:30~11:30 POP PILATES (ポップピラティス) ASAMI	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
11:45~12:45 HIIT THE BEAT (ヒートザビート) ASAMI	
13:15~14:15 いすヨガ 奥村 典子	
14:30~15:30 パワーヨガ 奥村 典子	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
18:30~19:30 ピラティス 坂下 朋子	
19:45~20:45 バレトン 坂下 朋子	

9/17 (火)		9/19 (木)		9/20 (金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
13:30~14:30 いすヨガ 奥村 典子	13:30~14:00 水泳教室 ~バタ足編~ 嶋田 愛 14:10~14:40 水泳教室 ~クロール息継ぎ編~ 嶋田 愛 14:50~15:20 水泳教室 ~背泳ぎ編~ 湯浅 未羽 15:30~16:00 水深2.5m体験会 プールスタッフ	13:30~14:20 ENJOYエアロ 嶋田 愛	13:30~14:00 水中うぉーきんぐ 大西 裕之 14:10~14:40 フィンスイム 湯浅 未羽 14:50~15:20 すまいるアクア 中村 恵祐	13:30~14:00 ひっこめ! お腹 嶋田 愛 14:15~14:45 あしぶみエアロ 嶋田 愛	13:30~14:00 水泳教室 ~平泳ぎキック編~ 中村 恵祐 14:05~14:35 水泳教室 ~平泳ぎコンビ編~ 中村 恵祐 14:50~15:20 水泳教室 ~バタフライうねり編~ 中村 恵祐 15:25~15:55 水泳教室 ~バタフライコンビ編~ 中村 恵祐
18:10~18:40 ひっこめ! お腹 嶋田 愛		18:00~18:30 あしぶみエアロ 嶋田 愛		18:45~19:45 骨盤体操 今井 貴子	18:45~19:15 スカーリングのノウハウ 中村 恵祐 19:30~21:00 エアロマラソン 西村 紹史
18:55~19:45 ENJOYエアロ 西村 紹史	19:30~21:00 スイムマラソン 中村&湯浅	20:00~21:00 アロマヨーガ 今井 貴子	19:30~ 随時 チャレンジスイム ~ミニ記録会~ プールスタッフ	19:30~ 随時 GoPro水中撮影会 プールスタッフ	19:30~20:40 AQUAリレー 湯浅&嶋田&中村

**【エントリー料】**  
500円 / お1人様  
別途入館毎に入館料(410円)が必要となります。

**【申し込み方法】**  
8月24日(土) 13:00~受付スタート  
①受付でエントリー料をお支払いいただき、参加注意事項兼領収証をお受け取りください。  
②ご希望のクラスを口頭でお伝えください。

**【注意事項】**  
\*8月24日(土)~8月30日(金)の期間は、受付での直接申し込みのみ受付させていただきます。  
\*8月31日(土)以降は、電話での予約も受け付けいたします。  
\*エントリー受付は、お1人様ずつ順番に対応いたします。混雑時などお待たせする場合がありますので、予めご了承ください。  
また、申し込み手続きが全て完了するまでお立ちください。  
\*エントリー料の入金が可能な場合に限ります。ご本人様以外の方の分も受け付けます。  
\*申し込みは先着順です。定員になり次第締め切ります。締切以降の申し込みはキャンセル待ちとなります。  
\*キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。当日キャンセルの場合、エントリー料は返金できません。また、電話予約で当日キャンセルの場合は後日エントリー料をいただきます。  
\*どのクラスも定員に余裕がある場合は、当日参加OKです。  
\*参加当日は、入館料が入館毎に必要となります。  
\*参加当日は、レッスン開始時刻までにスタジオまたはプールにお入りください。遅れると参加できなくなるクラスもあります。  
楽しく安全にレッスンを行うため、ご理解とご協力をお願いいたします。