

# 初心者OKクラスも豊富！「1年1度の祭典」を楽しもう♪



## <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
整体師の調整ヨガ	緑 緑	20	肩甲骨ヨガを取り入れます。猫背・肩こり解消！褐色脂肪細胞の活性化で冷えにくく太りにくい体に体質改善！
ヴィンヤサヨガ	緑 緑	20	呼吸に合わせてゆっくり続けてポーズを行います。集中力が高まるとともに、深いリラックス効果も得られます♪
アロマヨーガ	緑 緑	20	アロマの嗅覚からの作用で、心も体もリラックス♪夜はヨーガでゆったりと一日の疲れをとりましょう。寝ちゃってもOK・・・
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。
バレエコンティショニング	緑 緑	20	バレリーナのような姿勢美人を目指しましょう！マットエクササイズが中心です。お腹をしめて背筋を伸ばして美しく♪
フラダンス	緑 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踊りで、まるでハワイにいる様な気分です。
ベリーダンス	緑 緑	20	ベリー＝「お腹」 お腹や腰の動きが特徴的なダンスです。ラストには先生のデモンストレーションもあり！！
ポルドフラ	緑 緑	20	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。ぜひ、お試しください♪
はじめてHIP★HOP	緑	20	ツベコベ言わずにトライ！のれるかのれないかはおいといて・・・(笑) みんなで、なりきって楽しみましょう★
はじめてステップ	緑	17	エアロはやったことあるけど、ステップは難しそう・・・そんなことはありません！これを機にステップデビューしましょう！
ベーシックステップ	初級	17	基本的な動きで最後までできっちり動けばがっちり脂肪燃焼間違いなし！！あなたもステップ愛好家に・・・もうなってる？！
ステップマニア	中級～上級	17	ステップ愛好家の皆様、今年もチャレンジの時が来ました！内容について多くは語りません(語れません)がFightです♥
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す。
enjoy♪エアロ	初～中級	20	エアロ楽しい♪エアロ大好き♪ 動けば動くほど笑顔に、笑えば笑うほど元気になっちゃいます！！
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自然に変化していく感じも、面白さの一つですよ～☆

## <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

のんびりストレッチ	緑 緑	15	マットに寝転んで、気持ちよく身体(筋肉)の伸びを感じていきましょう。なんだかスッキリしますよ。
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ンドン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)

水中ボールDEシェイプ	緑 [多目的7-1]	15	プールの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♪
水中うろこきんぐ	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。
水中筋トシ	緑 [多目的7-1]	15	水の特性を活かして、無理なく効果的にトレーニングしましょう。水中だからこそ出来るのがたくさんあるんです！
流水マッサージ	緑	10	毎年大人気★流水にあたってお腹回りをぶるぶるマッサージ？！意外と気持ちいい、楽しい、効く～～～！！
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！
～ジョイントレッスン～なか☆なかアクア	緑	たくさん	もはや「イベントの名物」中村中島コンビのアクア☆水中運動は脂肪燃焼効果も満足感も「なかなか」のもんですよ！
水泳教室 ～水慣れ編～	緑 [多目的7-1]	10	プールでは歩いているけど、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めていくので安心。泳ぐ前段階の練習を丁寧にいたします！
水泳教室 ～クロールの息継ぎ改善編～	初級～中級	10	誰もが通る道・・・「息継ぎが出来ない」誰もが思うこと・・・「もっと楽に息継ぎしたい」息継ぎをクリアすれば、クロールが、水泳が、もっと楽しくなりますよ。『息継ぎ』だけに集中して、多目的プールでゆっくり練習してみましょ！
水泳教室 ～クロールのスピードUP編～	中級～上級	10	クロールは泳げるけど、もっと速く泳ぎたいというアナタ！マスターズ大会に向けてなんとかしたいというアナタ！ 速く泳ぐための身体の使い方やその感覚を、泳ぎながら頭と身体で覚えましょう！！タイムアップ間違い無しです(^_^)v
マンツーマン スイミングレッスン			お1人様20分、コーチをひとりじめ出来ます。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2日(火)～ 随時受付中！ 電話予約OK

### エントリー方法 《STEP 1・2・3》

STEP 1 チラシをよ～くみて、気になる教室をチェック！

STEP 2 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！！

STEP 3 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お楽しみください♪

500円で受け放題！  
こんなのおいえない！

### ◆必ず読んでください◆

#### < 注意事項 >

- \* 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 52-8801