

平成30年度  
7~9月開催

# ふくみつプール夏期教室募集

一般成人対象  
10回コース  
(フラダンスは9回コース)



## <教室タイムスケジュール>

月		火		木			金		土
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	多目的プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
13:30~14:30 <b>レティース</b> (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	13:30~14:30 <b>ピラティス</b> 竹島 歩	13:30~14:30 <b>ゴールド</b> (水泳教室) 初級・初級 プールスタッフ	13:30~14:30 <b>リフレッシュ</b> ヨガ 奥村 典子	13:30~14:30 <b>マスターズ</b> (水泳教室) 初級 プールスタッフ	14:15~15:00 <b>水中</b> <b>貯筋教室</b> 中村 恵祐	13:30~14:20 <b>エアロ</b> <b>&amp;</b> <b>ステップ</b> 西村 紹史	13:30~14:15 <b>リフレッシュ</b> <b>アクア</b> 中村 恵祐	13:30~14:15 <b>かんたん</b> <b>筋トレ</b> 嶋田 愛	13:00~14:00 <b>パワーヨガ</b> 能村 智子
	14:40~15:40 <b>フラダンス</b> 九澤 雪子								
			18:45~19:35 <b>エアロビクス</b> 初級 西村 紹史				18:45~19:35 <b>かんたん</b> <b>ヨガ</b> 中島 淳美	18:45~19:45 <b>バレトン</b> 坂下 朋子	
19:45~20:30 <b>アクア</b> <b>エクササイズ</b> 中島 淳美	19:45~20:45 <b>エアロビクス</b> 中級 嶋田 愛	19:30~20:30 <b>マスターズ</b> (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	19:45~20:45 <b>ステップ</b> 中級 西村 紹史	19:45~20:30 <b>アクア</b> <b>エクササイズ</b> 中村 恵祐			19:30~20:30 <b>マスターズ</b> (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	19:45~20:45 <b>ダンスエアロ</b> 西村 紹史	

**安心・安全**

日中に開催している教室は、全て初心者向けなのが魅力！  
体力・年齢・経験などを気にせず、どなたでも受講していただけます。

**簡単・気軽**

◆都合により、担当インストラクターが変更になる場合があります。

## <教室日程>

6月最終週からスタートする  
教室があります。お間違えの  
ないようご注意ください。

月曜日	6/25	7/2・9・23・30	8/6・20・27	9/3・10
「フラダンス」	7/2・9・23・30	8/6・20・27	9/3・10	
火曜日	7/3・10・17・24・31	8/7・21・28	9/4・11	
木曜日	7/5・12・19・26	8/2・16・23・30	9/6・13	
金曜日	7/6・13・20・27	8/3・17・24・31	9/7・14	
「パワーヨガ」	6/30	7/14・21・28	8/11・18・25	9/1・8・15
「バレトン」	6/30	7/7・14・21	8/4・18・25	9/1・8・15

◆都合により、日程が変更になる場合があります。

申込日

平成30年6月3日(日)9:30から受付いたします。

申込先

※定員になり次第締め切ります。  
※電話でのお申込みは10:30から受付いたします。

申込方法

南砺市ふくみつプール

注意事項

申込書はプール受付にあります。必要事項をご記入の上、受付にてお申込みください。  
教室の受講には、受講料の他に登録料1,000円が必要となります。  
登録料(平成30年度分)と教室受講料は銀行引き落としになります。ご利用になる銀行口座の  
口座番号と銀行印をお持ちください。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。  
・教室受講日は別途入館料(410円)が必要となります。  
・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。

問合せ先

南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801

## <教室内容>

### ●プール教室

#### 水泳教室

教室名	定員	内容	受講料
レディース(女性限定)	初級 5名	上手に泳げるようになりたい！痩せたい！など目的は様々。 女性だけなので、安心して楽しく練習できますよ♪	5,000円
ゴールド(60歳以上)	各クラス 若干名	水泳は『生涯スポーツ』の代表！泳ぐことを通して、マイペースに 健康・体力づくりを目指します。合間のおしゃべりは必須です！	5,000円
マスターズ	火・金 大募集	初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。 レベルに応じて練習します。マスターズ大会への挑戦も大歓迎！	5,000円

#### 水中運動教室(顔を水につけないから安心♪)

アクアエクササイズ	各20名	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、気になる脂肪を燃やしましょう！	5,000円
リフレッシュアクア	20名	水の中なら膝や腰も安心。周りとは比べず、マイペースに動いて みんなでいっぱい笑って、心も身体もスッキリ爽快！	5,000円
水中貯筋教室	15名	ちょっと浅めのプールで歩きながら、足腰を中心に鍛えます。 おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう！	5,000円

### ●スタジオ教室

エアロビクス 初級	20名	有酸素運動と言えばエアロビクス！簡単な動作から順に 繰り返し動いていきます。60分の運動もアツと言う間ですよ。	6,000円
エアロビクス 中級	20名	エアロビクスに慣れてきたら中級クラスへステップアップ。 回ったり、リズムが変化したり、弾んだり。楽しみましょう。	6,000円
ダンスエアロ	20名	基本はエアロビクス。エアロビクスの動きから少しずつ変化して ちょっぴりダンステイストな動きや振付が味わえます♪	6,000円
ステップ 中級	17名	初級よりも強度・難度共にグッとレベルアップしたクラスです。 とにかく動いて、汗もびしょり！！達成感No.1です。	6,000円
エアロ&ステップ	17名	エアロビクスとステップを両方楽しめます。シンプルな動作で 丁寧に大きく繰り返し動くことで、しっかり汗がかけますよ。	6,000円
リフレッシュヨガ	20名	初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫。自分の身体を理解 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♪	6,000円
かんたんヨガ	20名	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！	6,000円
パワーヨガ	20名	呼吸とともにポーズをとりにながら、筋力・柔軟性をUPさせましょう。 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？	6,000円
かんたん筋トレ	15名	自分の体重やボールを利用して行います。基本的なストレッチや 簡単な筋トレを無理なくマイペースに！気軽に出来るクラスです。	6,000円
ピラティス	15名	身体を芯から鍛え、深い呼吸によって強く美しい姿勢を つくります。モデルやスポーツ選手も取り入れていますよ。	6,000円
バレトン	20名	フィットネス・バレエ・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・引締め効果「大」です！	6,000円
フラダンス	15名	『ファイ・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♪意外と足腰も鍛えられますよ。	6,000円