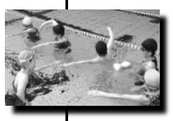
平成31年度
4～6月開催

ふくみつプール春期教室募集

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
									13:00～14:00 **パワーヨガ** 能村　智子
13:30～14:30 **レディース（水泳教室）** **初級・中級・上級** プールスタッフ	13:30～14:30 **ピラティス** 竹島　歩	13:30～14:30 **ゴールド（水泳教室）** **初心・初級** プールスタッフ	13:30～14:30 **リフレッシュヨガ** 奥村　典子	13:30～14:30 **マスターズ（水泳教室）** **初級** プールスタッフ	14:15～15:00 **水中貯筋教室** 中村　恵祐	13:30～14:20 **エアロ＆ステップ** 西村　紹史	13:30～14:15 **リフレッシュアクア** 中村　恵祐	13:30～14:15 **かんたん筋トレ** 嶋田　愛	
	14:40～15:40 **フラダンス** 九澤　雪子								
									15:20～16:20 **骨盤体操** 今井　貴子
			18:45～19:35 **エアロビクス初級** 西村　紹史		18:45～19:35 **エアロビクス初級** 今井　貴子			18:45～19:35 **かんたんヨガ** 中島　淳美	18:45～19:45 **バレトン** 坂下　朋子
19:45～20:30 **アクアエクササイズ** 中島　淳美	19:45～20:45 **エアロビクス中級** 嶋田　愛	19:30～20:30 **マスターズ（水泳教室）** **初級・中級・上級** プールスタッフ	19:45～20:45 **ステップ中級** 西村　紹史	19:45～20:30 **アクアエクササイズ** 中村　恵祐	19:45～20:45 **癒しのヨーガ** 今井　貴子		19:30～20:30 **マスターズ（水泳教室）** **初級・中級・上級** プールスタッフ	19:45～20:45 **ダンスエアロ** 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＞

	4月	5月	6月
月曜日	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17
「フラダンス」	8・15・22	13・20・27	3・10・17
火曜日	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11
木曜日	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13
金曜日	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14
「パワーヨガ」	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15
「骨盤体操」	6・13・20・27	11・18・25	1・15・22
「バレトン」	6・13・27	11・18・25	1・8・15・22

◆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31年3月3日（日）9:30**から受付いたします。
※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。
申込先　南砺市ふくみつプール
申込方法　教室申込書に必要事項をご記入の上、プール受付にてお申込みください。（申込書は受付にあります）
教室の受講には、受講料の他に登録料1,000円（平成31年度分）が必要となります。
登録料と教室受講料は銀行引き落としになります。平成30年4月以降、初めて教室に申込みされる方は口座振替依頼書も併せてプール受付にご提出ください。（振替依頼書は受付にあります）
お申込みの際に、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。
注意事項　・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	各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分の運動もアッと言う間ですよ。	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、汗もびっしょり！！達成感は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行います。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
癒しのヨーガ	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の内側から健康に なりましょう。体力に自信がない方も安心の人気クラスです。	6,000円
パワーヨガ	20名	呼吸とともにポーズをとりながら、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
骨盤体操	20名	『ペルビックストレッチ』と言う、骨盤まわりのインナーマッスルの トレーニング。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！	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