

平成26年度  
4～6月開催

# 春期教室募集のお知らせ

10回コース  
\*「フラダンス」は9回です

## <春期教室タイムテーブル>

	月		火		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	
13:00										
13:30~14:30	レディース (水泳教室) 初級・中級	ピラティス	ゴールド (水泳教室) 初心・初級	リフレッシュ ヨガ		ステップ 初級	ボディ コンディショ ニング	リフレッシュ アクア	エアロビクス 初級	13:00~14:00 パワーヨガ
14:00	プールスタッフ	高田 さおり	プールスタッフ	松岡 宏美	14:15~15:00 水中 貯筋教室	西村 紹史	嶋田 愛	中村 恵祐	嶋田 愛	担当者は調整中です
15:00									14:40~15:40 フラダンス	時間 変更
19:00				18:45~19:35 エアロビクス 初級		18:45~19:35 エアロビクス 初級			九澤 雪子	
19:30~20:30			19:30~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	西村 紹史		今井 貴子		19:30~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:30~20:30 エアロビクス 中級	
20:00	19:45~20:30 アクア エクササイズ	19:45~20:45 エアロビクス 中級	19:45~20:45 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:45~20:45 ステップ 初中級	19:45~20:30 アクア エクササイズ	19:45~20:45 癒しの ヨーガ		19:45~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級	19:45~20:30 エアロビクス 中級	
21:00	中島 淳美	嶋田 愛	プールスタッフ	西村 紹史	中村 恵祐	今井 貴子		プールスタッフ	西村 紹史	

初心者  
募集中

初心者  
募集中

\*都合により担当者が変更になる場合があります

## <教室内容>

- 水泳教室 ◇レディース…女性限定 ◇ゴールド…55歳以上  
◇マスターズ…一般男女

各クラスの募集状況やレベルなど  
何でも気軽にお問合せください♪

## ●水中運動教室

教室名	定員	内容	受講料
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脂肪を燃やしましょう！	4,120円
リフレッシュアクア	20名	みんなで楽しく水中運動、その後は流水にあたってゆ〜ったり。身も心もリフレッシュできます♪	4,120円
水中貯筋教室	15名	プールでいろいろな歩き方をします。おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう！	4,120円

## ●スタジオ教室

エアロビクス 初級	各20名	誰もが出来る簡単な動作で楽しくしっかり動きましょう！初めての方・体力に自信のない方、ぜひどうぞ。	5,150円
エアロビクス 中級	各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。楽しさを存分に味わってください！	5,150円
ステップ 初級	17名	音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動をします。走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられます。	5,150円
ステップ 初中級	17名	初級よりも強度・難度共にレベルアップしたクラスです。とにかく楽しく、汗もびっしょり！！	5,150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。話題のエクササイズにチャレンジ♪	5,150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っていきます。	5,150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、身体の中から健康になりましょう。体力に自信がない方も安心です。	5,150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！理想のボディラインを手に入れませんか？	5,150円
ボディ コンディショ ニング	15名	運動を始めようかな…という方にオススメ。ストレッチや簡単なトレーニングをマイペースに行っていきます。	5,150円
フラダンス	15名	『フィ・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♪	5,150円

## <教室日程> \*都合により変更になる場合があります

月曜日	4月7日・14日・21日・28日 / 5月12日・19日・26日 / 6月2日・9日・16日
火曜日	4月8日・15日・22日 / 5月13日・20日・27日 / 6月3日・10日・17日・24日
木曜日	4月10日・17日・24日 / 5月1日・8日・15日・22日・29日 / 6月5日・12日 *『ステップ初級』は5月1日休講、6月19日に振替えとなります
金曜日	4月11日・18日・25日 / 5月2日・9日・16日・23日・30日 / 6月6日・13日 *『エアロビクス中級』は5月2日休講、6月20日に振替えとなります
土曜日	4月12日・19日・26日 / 5月10日・17日・24日・31日 / 6月7日・14日・21日
「フラダンス」	4月4日・11日・18日 / 5月9日・16日・23日 / 6月6日・13日・20日 (計9回)

- 申込日 平成26年3月2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)  
\*10:30から電話でも受付いたします
- 申込先 南砺市ふくみつプール
- 申込方法 申込書はプール受付においてあります。必要事項をご記入の上、受付までお願いいたします。  
ふくみつプールの教室は福光スポーツクラブと合同開催です。教室受講料と福光スポーツクラブの年会費(4,000円※)は銀行引き落としになります。 ※年会費は年齢や家族割引等により異なります  
今期新たに教室に申し込まれる方は、口座番号・銀行印と顔写真(縦3cm×横2.4cm)をお持ちください。  
尚、ご利用になれる金融機関は、北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行(郵便局)の4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。
- 特記 今期から消費税増税分、受講料が変更となります。

問合せ先 南砺市ふくみつプール 52-8801