

平成27年度

11・12月開催

# プールの水中運動

## 秋期教室募集のお知らせ

改修工事に伴うプール長期営業中止のため休講させていただいておりましたが、プール教室の再開が決定いたしました☆  
秋期は4回コースとなりますが、1月からの冬期教室につなげていただければうれしいです！！ぜひ、キレイになったプールと一緒に体力づくりしましょう♪



### 水中貯筋教室

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、楽しく歩いて筋力UP！

曜日・時間	(木)14:15~15:00
定員	15名
受講料	1,600円
担当	中村恵祐
日程	11月26日 12月 3日・10日・17日 計4

回

### リフレッシュアクア

水の中で音楽に合わせて楽しく動けば、  
心も身体もリフレッシュ♪

曜日・時間	(金)13:30~14:15
定員	20名
受講料	1,600円
担当	中村恵祐
日程	11月27日 12月 4日・11日・18日 計4

回

### アクアエクササイズ

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もやしましょう！

曜日・時間	(月)19:45~20:30 (木)19:45~20:30
定員	各20名
受講料	1,600円
担当	(月)中島 淳美 / (木)中村 恵祐
日程	月曜クラス 11月30日 12月 7日・14日・21日 計4回 木曜クラス 11月26日 12月 3日・10日・17日 計4回

### <成人水泳教室について>

福光プールでは、「レディース」「ゴールド」「マスターズ」と、成人対象の水泳教室を開催しています。  
今回は4回の開講となるため、新規の受講生募集はいたしません。冬期教室(1~3月開催10回コース)より、各クラス新規募集をさせていただく予定です。  
水泳教室受講をご希望の方は、今しばらくお待ちください。

電話予約  
OK

申込日 平成27年11月1日(日)10:00 から受付いたします。  
(定員になり次第締め切ります)

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置いてあります。必要事項をご記入の上、受講料を添えて  
受付までお願いいたします。(今回の受講料お支払方法は現金のみとさせていただきます)  
また、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。福光スポーツクラブへの  
加入が必要となります。※年会費は年齢や家族割引・季節割引等により異なります

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 ☎52-8801