

<全部やってみたい！スタジオ教室>

持ち物：動きやすい服装・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
sunsetヨガ	初級	20	総合グラウンド(屋外)でのヨガ。夕陽で赤く染まる西の空を眺めながら、秋の風を感じながら、贅沢なひとときを…。
男ヨガ	初級	20	身体のかた〜い男性も、そこは気合とパワーでのりきりましょう！ガッツリ汗がかけるパワーヨガにチャレンジです。
女ヨガ	初級	20	女性だって負けてません。筋力UP・ボディメイクにはもってこいのパワーヨガ！ヨガで痩せやすい体に変身だ〜☆
整体師の調整ヨガ	初級	20	待ちました！整体師でもあるMANAMI先生ならではの、心と身体が納得するヨガ！レッスン後のスッキリ感が違います。
キャンドルnightヨガ	初級	20	ヨガで1日の疲れをゆっくり癒しましょう。キャンドルのゆらゆら揺れる炎に癒されて…今夜もgood-night♥
やさしいヨガ	初級	20	柔軟性・体力・年齢・性別は関係ないですよ。易しい動きと優しい指導で、ヨガの気持ちよさを体感していただきたいです！
ルーシーダットン	初級	20	タイの自己整体法です。冷え性解消・むくみとり・代謝UPに効果的！ヨガと似ているけど違う、ぜひ体験してみてください。
ピラティス	初級	20	深い呼吸とともに身体の芯を鍛えます。キレイな姿勢を手に入れるのはもちろん、体の中から美しくなれますよ〜。
ポルドフラ	初級	20	イベントで毎回大好評！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。
ペルビックストレッチ	初級	20	骨盤まわりのインナーマッスルに着目したトレーニング。お腹やおしりのひきしめ、むくみや冷え性の解消にも効果あり！
フラダンス	初級	20	「フイ・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素敵な踊りで、まるでハワイにいる気分♪
ボクササイズ	初級	20	パンチだけではない？！キックなどいろいろな格闘技要素を含んだ有酸素運動。ストレス発散にもいいかも〜♪
はじめてのJAZZダンス	初級	20	動きの説明や反復練習も含めた90分。なんかカッコよさそう…と気になった方は、この機会を逃さないでください！
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しょう♪
エアロマラソン	初級(強度高め)	20	エアロ・ボクササイズ・ダンス・筋トレ？→… 90分走るのはキツイけど、これなら楽しくアツク言う間ですね♪
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段々変化していきます。みんな、カッコよくキメちゃって〜★
ベーシックステップ	初級	17	台を昇ったり降りたりしながら動くエアロ。びっくりするほど汗が出ます！これは脂肪燃焼間違いなし！ぜひ、お試しあれ。
ステップマニア	中上級	17	このクラスだけは、「覚悟」が必要かも(笑) ステップマニア？西村マニア？どちらの方も必ずお集りください！！

<お気軽♪お手軽♪30分スタジオ教室>

持ち物：動きやすい服装・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

バランスボールピクス	初級	15	バランスボールに座って弾んで♪音楽にのって弾んで♪知らず知らずのうちに体幹も鍛えられちゃう！
ひっこめ！お腹	初級	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んどん締めていきましょう！
ボールDEシェイプ	初級	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	初級	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)

水中ダイエット	多目的7-ル	15	「ダイエット」と聞いて思わず食いついてしまったアナタ！水の特性を味方につけて、ちょっと筋トレ頑張ってみませんか？
水中ボールDEシェイプ	多目的7-ル	15	プールで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♪
水中うおーきんぐ	多目的7-ル	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。
水中ストレッチ	多目的7-ル	15	水の中では筋肉がイイ感じに緩みます。普段は感じられない伸びや気持ちよさ、リラックス感を味わってください。
すまいるアクア	初級	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	初級	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！！
水泳教室 ~水慣れ編~	多目的7-ル	10	プールで歩いてはいるけど、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行います。
水泳教室 ~バタ足編~	多目的7-ル	10	浮けるようになったら次はバタ足にチャレンジ！また、すでに泳げる方の中で「バタ足が苦手！」「全然すまない…」なんて方も多いはず。泳ぎの基本であるバタ足にじっくり向き合うよいチャンスですよ〜♪
水泳教室 ~クロール編~	多目的7-ル	10	クロール、憧れますよね！肩の力を抜いて、頑張らずに、腕を回してみよう。きっとアナタにも出来ます！もちろんクロールをマスターしている方も、姿勢や息継ぎの確認など、復習がてらぜひご参加ください。
水泳教室 ~目指せ！マスターズ大会編~	中級〜上級	10	「もっと速く泳げるようになって、いつか大会にチャレンジしてみたい！」または「次の大会で自己ベストを更新したい！」というアナタ。一緒に頑張ろうじゃありませんか！この時ばかりは仏の中村も鬼になるかも？！（多分ならない…）
マンツーマン スイミングレッスン			お1人様20分、コーチを独り占め出来ます。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5日(月)〜 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！  
お得すぎるイベント！

◆重要◆ 必ず読んでください

- \* 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 0763-52-8801