

平成25年度
10～12月開催
一部9月最終週スタートのクラスもあります

秋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

<秋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	スタジオ
13:00										13:00～14:00
13:30～14:30	レディース (水泳教室) 初級・中級	女性 限定	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 嶋田 愛	リフレッシュ アクア	エアロビクス 初級	パワーヨガ 高田 さおり
14:00	プールスタッフ	55歳 以上	プールスタッフ	松岡 宏美	14:15～15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐	西村 紹史		中村 恵祐	嶋田 愛	
15:00									15:15～16:15 フラダンス	
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	時間 変更		ウルベヒ森川	
20:00	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 初中級 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	NEW	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	19:30～20:30 エアロビクス 中級 西村 紹史	
21:00										

*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・・・新規受講者随時募集中！

初心者大歓迎です！一緒に水泳を楽しみましょう♪
クラス・レベルなど詳しくはお問合せください。



●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！	4,000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♪	4,000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！	4,000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。	5,000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！	5,000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。	5,000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！！	5,000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っていきます。	5,000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！ 理想のボディラインを手に入れませんか？	5,000円
癒しのヨーガ	20名	呼吸に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。	5,000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♪	5,000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。	5,000円

<教室日程> (変更になる場合があります)

月曜日	9月30日 / 10月7日・21日・28日 / 11月11日・18日・25日 / 12月2日・9日・16日
火曜日	10月8日・15日・22日・29日 / 11月5日・12日・19日・26日 / 12月3日・10日
木曜日	10月10日・17日・24日・31日 / 11月7日・14日・21日・28日 / 12月5日・12日
金曜日	10月11日・18日・25日 / 11月1日・8日・15日・22日・29日 / 12月6日・13日
土曜日	10月12日・26日 / 11月2日・9日・16日・30日 / 12月7日・14日・21日・28日
「フラダンス」10月11日・18日 / 11月1日・8日・15日・29日 / 12月6日・13日・20日 (計9回)	



申込日 平成25年9月1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ございます。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(2,000円【秋割引】※)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。

問合せ先 南砺市ふくみつプール 52-8801