

一般成人(高校生以上)対象

【6月最終週～9月開催10回コース】

令和6年度ふくみつプール 夏期教室



動いて！食べて！飲んで！
夏を元気に乗り越えよう



水泳教室《日中&夜》

受講料 各7,000円/10回

納得するまで！
満足するまで！
継続して受講できます



水泳教室は、受講される方のレベルに合わせて段階的・継続的に練習を進めていくため、何期でも継続して受講することができます。そのため、現在継続して受講されている方的人数によって、各クラスの募集状況が異なります。受講をご希望の方は、直接お問い合わせください。尚、現在空きの無いクラスもございます。予め、ご了承ください。

クラスのレベル（練習する内容）

初心・・・水慣れ～クロールの基礎
初級・・・クロール・背泳ぎの基礎（目標25m完泳）
中級・・・クロール・背泳ぎのレベルUPと平泳ぎの基礎
上級・・・クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルUPと
バタフライの基礎

レディース

月曜日 13:30～14:30

【対象】女性限定 【担当】プールのスタッフ
【クラス/定員】初級・中級・上級/各10名

ゴールド

火曜日 13:30～14:30

【対象】60歳以上男女 【担当】プールのスタッフ
【クラス/定員】初級/10名

マスターズ

木曜日 13:30～14:30

【対象】一般男女 【担当】プールのスタッフ
【クラス/定員】初級/10名

マスターズ

火曜日 19:30～20:30

【対象】一般男女 【担当】プールのスタッフ
【クラス/定員】初級・中級・上級/各10名

マスターズ

金曜日 19:30～20:30

【対象】一般男女 【担当】プールのスタッフ
【クラス/定員】初心・初中級・上級/各10名

マスターズ（金）に新しく
初心者クラスを開講します☆

泳げない方、泳いだことがない方、
一緒に慣れのクロールにチャレンジ
してみませんか？



プール教室《日中》

受講料 各7,000円/10回

水中貯筋教室

木曜日 14:15～15:00

プールでゆっくり歩いたり浮具を使ったりしながら足腰を中心に鍛えます。5年後、10年後の自分のために「貯筋」しましょう！

【定員】15名 【担当】中村 恵祐
【日程】6月27日
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日・22日・29日
9月5日

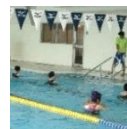


リフレッシュアクア

金曜日 13:30～14:15

水の中なら膝や腰も安心。周りとは比べず、でもみんなと楽しく動けば笑顔になれます。心も身体もスッキリできますよ。

【定員】20名 【担当】中村 恵祐
【日程】6月28日
7月5日・12日・19日・26日
8月2日・9日・23日・30日
9月6日



プール教室《夜》

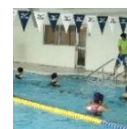
受講料 各7,000円/10回

アクアエクササイズ

木曜日 19:45～20:30

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。燃焼率No.1です！

【定員】20名 【担当】中村 恵祐
【日程】6月27日
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日・22日・29日
9月5日



スタジオ教室《日中》 受講料 各7,000円/10回

ピラティス

月曜日 13:30～14:20

女優やモデル、一流スポーツ選手もやってます！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しょう。

【定員】15名 【担当】竹島 歩
【日程】6月24日
7月1日・8日・22日・29日
8月5日・19日・26日
9月2日・9日



健康は
美姿勢から！

フラダンス

月曜日 14:35～15:25

『ワイ・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！足腰も鍛えられます♡

【定員】15名 【担当】九澤雪子・本田綾乃
【日程】6月24日
7月1日・8日・22日・29日
8月5日・19日・26日
9月2日・9日



はじめてさん
大歓迎！

リフレッシュヨガ①

火曜日 13:30～14:20

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】20名 【担当】奥村 典子
【日程】6月25日
7月2日・9日・16日・23日・30日
8月6日・20日・27日
9月3日



リフレッシュヨガ②

火曜日 14:35～15:25

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】20名 【担当】奥村 典子
【日程】6月25日
7月2日・9日・16日・23日・30日
8月6日・20日・27日
9月3日



エアロビクス初級

木曜日 13:30～14:20

有酸素運動と言えばコレ！簡単な動作から順に繰り返し動いていきます。50分の運動もあっという間。楽しく痩せましょう！

【定員】20名 【担当】今井 貴子
【日程】6月27日
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・22日・29日
9月5日・12日



脂肪燃焼

かんたん筋トレ

金曜日 13:30～14:20

自分の体重やボールを利用して、基本的なストレッチとやさしい筋トレを無理なくマイペースに！気軽に始める教室です。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】6月28日
7月5日・12日・19日・26日
8月2日・9日・23日・30日
9月6日



パワーヨガ

土曜日 13:00～14:00

呼吸とともにポーズをとりながら、筋力・柔軟性をUPさせます。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？

【定員】20名 【担当】奥村 典子
【日程】6月29日
7月6日・13日・20日・27日
8月3日・10日・24日・31日
9月7日



骨盤体操

土曜日 15:15～16:15

骨盤まわりのインナーマッスルを鍛える、別名『ベルビクストレッチ』。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！

【定員】20名 【担当】今井 貴子
【日程】6月22日・29日
7月6日・13日・20日・27日
8月24日・31日
9月7日・14日



スタジオ教室《夜》 受講料 各7,000円/10回

エアロビクス初中級

月曜日 19:50～20:40

基本の動きからの変化を楽しみつつ、強度と難度を徐々にUP！初級より運動量を増やして、しっかり汗をかきましょう。

【定員】20名 【担当】嶋田 愛
【日程】6月24日
7月1日・8日・22日・29日
8月5日・19日・26日
9月2日・9日



ステップ中級

火曜日 19:50～20:40

ステップ台の昇降運動を、難度・強度ともに高めのレベルで、とにかく動いて汗もびしょり！達成感No.1クラスです☆

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】6月25日
7月2日・9日・16日・23日・30日
8月6日・20日・27日
9月3日



美メイクヨーガ

木曜日 19:45～20:45

ヨーガの呼吸と動きで、美しい身体づくりを目指します。立位のポーズを中心に股関節まわりを強化。美脚を手に入れましょう！

【定員】20名 【担当】今井 貴子
【日程】6月27日
7月4日・11日・18日・25日
8月1日・22日・29日
9月5日・12日



現在受講生は4名
ぜひお友達を誘って
ヨガはじめてみましょう！

ダンスエアロ

金曜日 19:50～20:40

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☆

【定員】20名 【担当】西村 紹史
【日程】6月28日
7月5日・12日・19日・26日
8月2日・9日・23日・30日
9月6日



現在受講生は2名
誰でもできるから
ぜひやってみて！！

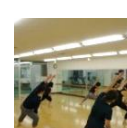
ハノリで
dancing♪

バレトン

土曜日 19:30～20:30

フィットネスとバレエと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&引き締め効果が大きい！

【定員】20名 【担当】坂下 朋子
【日程】6月29日
7月6日・13日・20日・27日
8月3日・10日・31日
9月7日・14日



<申込日>

令和6年6月2日（日）10:00からお電話のみ受付いたします。

・ご本人様分（ご家族様分含む）のみ受付いたします。・定員になり次第締め切ります。・3日（月）13:00以降は、受付での直接申込みも受付いたします。

<申込先>

南砺市福光プール ☎0763-52-8801

<申込方法>

お電話または受付でお申し込みいただいた後、教室初回日までに教室申込書を福光プール受付にご提出ください。今年度初めて受講される方は、受講料の他に登録料1,000円（令和6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。引き落とし口座未登録の方は、口座振替依頼書も併せて福光プール受付にご提出ください。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。 ※教室申込書と口座振替依頼書は福光プール受付にあります。

<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。・教室受講日は毎回入館料（410円）が別途必要です。

<その他>

教室申込書のご提出時に、改めて教室の要項（日程や注意事項等）をお渡ししますので、必ず内容をご確認ください。

※教室の担当及び日程は都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。尚、変更がある場合はその都度ご案内いたします。