

令和6年度
ふくみつプール 一般成人(高校生以上)対象
4~6月開催10回コース

春期教室

運動を始める人には教室がおすすめ!
運動を続ける人にも教室がおすすめ!

プール教室《日中》

受講料 各7,000円/10回

水中貯筋教室

*現在多目的プールが使用
停止中のため25mプール
で行います

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】4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日

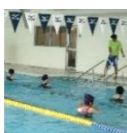


リフレッシュアクア

金曜日 13:30~14:15

水の中なら膝や腰も安心。周りと比べず、でもみんなと楽しく動けば笑顔になります。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】4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31日
6月7日・14日



プール教室《夜》

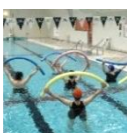
受講料 各7,000円/10回

アクアエクササイズ

月曜日 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】中島 淳美
【日程】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日

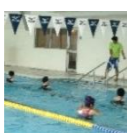


アクアエクササイズ

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】4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13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います!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】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日



フラダンス

月曜日 14:35~15:25

『アイ・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】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日



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】4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11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】4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11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】4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



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!気軽に楽しめる教室です。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31日
6月7日・14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】4月13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日・22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『ベルビックストレッチ』。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】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



水泳教室《日中・夜》 受講料 各7,000円/10回

水泳教室は継続して受講していただける教室のため、現在受講されている方の人数によって、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、現在空きのないクラスもございます。予め、ご了承ください。



初心班...水慣れ〜クロールの基礎
初級班...クロール・背泳ぎの基礎(目標25m完泳)
中級班...クロール・背泳ぎのレベルUPと平泳ぎの基礎
上級班...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(初級・中級・上級の3班)

月曜日 13:30~14:30

【対象】女性限定 【担当】プールスタッフ

マスターズ《日中》(初級のみ1班)

木曜日 13:30~14:30

【対象】一般男女 【担当】プールスタッフ

ゴールド(初心・初級の2班)

火曜日 13:30~14:30

【対象】60歳以上男女 【担当】プールスタッフ

マスターズ《夜》(初級・中級・上級の3班)

火曜日 19:30~20:30

金曜日 19:30~20:30

【対象】一般男女 【担当】プールスタッフ

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】4月1日・8日・15日・22日
5月13日・20日・27日
6月3日・10日・17日



エアロ&パンチ

火曜日 18:45~19:35

エアロビクス(初級レベル)から始まり、後半ではボクシングのエクササイズも。有酸素+筋トレでダイエット効果大です!

【定員】20名 【担当】西村 紹史
【日程】4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11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っしょり!達成感No.1クラスです☆

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
6月4日・11日



エアロビクス初級

木曜日 18:45~19:30

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。45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】4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13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】4月4日・11日・18日・25日
5月9日・16日・23日・30日
6月6日・13日



かんたんヨガ

金曜日 18:45~19:35

ヨガの基本的な動きを丁寧にを行います。自分の心と体をほくす時間にしましょう♡ヨガを始めたいという方におすすめ。

【定員】20名 【担当】中島 淳美
【日程】4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31日
6月7日・14日



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づつ変化して、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】4月5日・12日・19日・26日
5月10日・17日・24日・31日
6月7日・14日

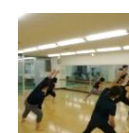


バレトン

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】4月6日・13日・20日・27日
5月11日・18日・25日
6月1日・8日・15日



*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。

申込日 令和6年3月3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。
※4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。教室の受講には、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。(教室申込書・口座振替依頼書は福光プール受付にあります)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。

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。