

一般成人(高校生以上)対象
【7月～9月開催10回コース】

令和7年度ふくみっプール 夏期教室



暑い夏を元気に乗り切りたいなら！
運動・栄養・休養のバランスが大事！
教室に入って楽しく動きましょう！

水泳教室《日中＆夜》

受講料 各7,000円/10回



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、現在空きの無いクラスもございます。予め、ご了承ください。

レディース

月曜日 13:30～14:30

【対象】女性限定 【担当】プールスタッフ
【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】プールスタッフ
【クラス/定員】初級/10名

マスタートーズ

木曜日 13:30～14:30

【対象】一般男女 【担当】プールスタッフ
【クラス/定員】初級/10名

マスタートーズ

火曜日 19:30～20:30

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

マスタートーズ

金曜日 19:30～20:30

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

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



水泳教室 初心＆初級クラス

空きあります



「泳げるになりたい」という方、
「基礎から習ってみたい」という方、
水泳教室に入って一緒に練習しましょう♪

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】7月3日・10日・17日・24日・31日
8月7日・21日・28日
9月4日・11日



リフレッシュアクア

金曜日 13:30～14:15

水の中なら腰や腰も安心。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】7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日・22日・29日
9月5日・12日



プール教室《夜》

受講料 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】7月3日・10日・17日・24日・31日
8月7日・21日・28日
9月4日・11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。

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ります！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】7月7日・14日・28日
8月4日・18日・25日
9月1日・8日・22日・29日



フラダンス

月曜日 14:35～15:25

『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！足腰も鍛えられます♡

【定員】15名 【担当】本田 綾乃
【日程】7月7日・14日・28日
8月4日・18日・25日
9月1日・8日・22日・29日



リフレッシュヨガ

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】7月8日・15日・22日・29日
8月5日・19日・26日
9月2日・9日・16日



いすヨガ

火曜日 14:35～15:25

いすを利用することで楽な姿勢がとりやすくなり、無理なくポーズが出来ます。「椅子に座れる方」ならどなたでも大丈夫です。

【定員】20名 【担当】奥村 典子
【日程】7月8日・15日・22日・29日
8月5日・19日・26日
9月2日・9日・16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！気軽に入れる教室です。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】7月4日・11日・18日・25日
8月1日・8日・22日・29日
9月5日・12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】7月5日・12日・19日・26日
8月2日・9日・23日・30日
9月6日・13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『ヘルピックストレッチ』。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】7月5日・12日・19日・26日
8月2日・9日・23日・30日
9月6日・13日



人気の教室が復活！

<申込日>

令和7年6月1日(日) 10:00受付スタート

6月1日(日)は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。
・2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>

南砺市福光ブルー ☎ 0763-52-8801

～お申込みはお早めに！～



<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ブルー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7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ブルー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ブルー受付にあります。

<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。