

Special two day's

FUN★クリスマス

～フィットネスで大人も楽しいクリスマス♪
一緒に素敵な時間を過ごしませんか？

12/20 (土)

スタジオ プール

10:30～11:20
奥村典子の
「からだ目覚めるモーニングヨガ」
【定員20名】朝のこわばった身体をゆっくり丁寧にほぐしていきます。緩やかな動きで、深い呼吸を感じ、身体も心も前向きに1日のスタートをきりましょう♪

11:35～12:25
奥村典子の
「かんたんパワーヨガ」
【定員20名】太陽礼拝を中心に連続的にポーズを行っていきます。呼吸に合わせて身体を動かすことにより心身共に爽快に、より深いリラクゼーション感を得られますよ！

10:30～12:30
中村恵祐の
「マンツーマン
スイミングレッスン」
【定員4名(20分1枠に1名)】
10:30～10:50
11:00～11:20
11:30～11:50
12:00～12:20
4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!

『マンツーマン
スイミングレッスン』について
申込用紙に練習したい内容を記入し、参加費と合わせて受付までお願いします。
(申込用紙は受付にあります)

13:15～14:00
中島淳美の
「クリスマスもシェイプアップ」
【定員たくさん】簡単な動きを繰り返すだけで、短時間でも効率よくカロリー消費できます！クリスマス…食べるケーキ分、がんばりましょう♡

14:30～15:20
今井貴子の
「ペルビックストレッチ」
【定員20名】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です。ポッコリお腹の解消やヒップアップ、むくみや冷え症の解消もぜひ、この機会にご体験を～!!

14:30～16:30 / 18:30～20:30
中村恵祐の
「マンツーマン
スイミングレッスン」
【定員8名(20分1枠に1名)】
14:30～14:50
15:00～15:20
15:30～15:50
16:00～16:20
18:30～18:50
19:00～19:20
19:30～19:50
20:00～20:30
4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!

15:35～16:25
今井貴子の
「Enjoy! エアロ」
【定員20名】元気いっぱいリードで、みんなついつい弾けちゃうこと間違いなし。初級で安心！でもしっかりエアロを楽しめる50分間です。レッツトライ～♪

13:15～14:00
中島淳美の
「クリスマスもシェイプアップ」
【定員たくさん】簡単な動きを繰り返すだけで、短時間でも効率よくカロリー消費できます！クリスマス…食べるケーキ分、がんばりましょう♡

12/21 (日)

スタジオ プール

10:30～11:20
高田さおりの
「やさしいピラティス」
【定員20名】人気のマットエクササイズ。深い呼吸と共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りましょう！

11:35～12:25
高田さおりの
「ココロカラダ ほぐしのヨガ」
【定員20名】ひとつひとつのポーズも楽しみながら気持ちのいいヨガしませんか？高田節に身を任せればココロもカラダも「いいかんじ～」にほぐされますよ♪

12:40～13:25
今井昌子の
「ポルドフラ」
【定員20名】スポーツフェスティバルでも大好評だったプログラムが再び登場！バレエの動きをベースにゆっくりとした音楽に合わせて動きます。

13:40～14:30
今井昌子の
「FUN★エアロ」
【定員20名】今井昌子ワールドへようこそ！パワフル&ビューティで、なおかつ丁寧なリードが素敵♡知らず知らずのうちに、あなたも笑顔で動けちゃいますよ♪

14:45～15:35
西村紹史の
「X'masくるくる回りマス♪ステップ」
【定員20名】仮装大歓迎★ みんなで楽しくクリスマス感を演出して、盛り上げちゃってください！肝心の動きの方は…ノリでなんとかなるでしょう(笑)

15:50～16:40
西村紹史の
「エアロ DE クリスマスパティー」
【定員20名】仮装大歓迎★ 赤！緑！のウエア？サンタクロースにトナカイ？楽しければ何でもありだ～イベントのラストはパーティー気分です踊りまくりましょう♪

10:30～12:30
中村恵祐の
「マンツーマン
スイミングレッスン」
【定員4名(20分1枠に1名)】
10:30～10:50
11:00～11:20
11:30～11:50
12:00～12:20
4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!

14:30～16:30
中村恵祐の
「マンツーマン
スイミングレッスン」
【定員4名(20分1枠に1名)】
14:30～14:50
15:00～15:20
15:30～15:50
16:00～16:20
4泳法はもちろん、スタートやターンの仕方まで幅広く、あなたの様々な悩みをお聞きします！たった20分でも満足度は高いと、毎回好評です!!

参加いただいた方には
ささやかな
X'masプレゼントも

★参加費★
1レッスン 500円
★入館料★
福光スポーツクラブ会員：無料!!
一般：410円
★申し込み★
12月1日(月)13:30～
随時受付ます
※参加費を福光プール受付まで
お願いいたします

《注意事項》
* 先着順です(定員になり次第締切ります)
* 電話予約も受け付けます
* 当日キャンセルの場合は返金できませんので、早めにご連絡ください
* 電話予約で当日キャンセルされた場合も、後日参加費をいただきますので、ご了承ください
* 定員に余裕があるクラスは当日参加できます

問合せ先
南砺市ふくみつプール 52-8801