

平成29年度
7~9月開催

ふくみつプール夏期教室募集

一般成人対象
10回コース
(フラダンスは9回コース)

<教室タイムスケジュール>

月		火		木		金		土	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	多目的プール	スタジオ	プール	スタジオ	
13:30~14:30 レディース (水泳教室) 初級・中級・上級 プールスタッフ	13:30~14:30 ピラティス 坂下 朋子	13:30~14:30 ゴールド (水泳教室) 初心・初級 プールスタッフ	13:30~14:30 リフレッシュ ヨガ 奥村 典子	13:30~14:30 マスターズ (水泳教室) 初級 プールスタッフ	14:15~15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐	13:30~14:20 エアロ & ステップ 西村 紹史	13:30~14:15 リフレッシュ アクア 中村 恵祐	13:30~14:15 かんたん 筋トレ 嶋田 愛	13:00~14:00 パワーヨガ 能村 智子
			18:45~19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史			18:45~19:35 ステップ 初級 今井 貴子		18:45~19:35 かんたん ヨガ 中島 淳美	15:20~16:20 骨盤体操 今井 貴子
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 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	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 ダンスエアロ 西村 紹史	

安心・安全

日中に開催している教室は、全て初心者向けなのが魅力！
体力・年齢・経験などを気にせず、どなたでも受講していただけます。

簡単・気軽

◆都合により、担当インストラクターが変更になる場合があります。

<教室日程>

月曜日の教室は、6月最終週から
スタートします。お間違えのないよう
ご注意ください。

月曜日	6/26	7/3・10・24・31	8/7・21・28	9/4・11
火曜日	7/4・11・18・25	8/1・8・22・29	9/5・12	
木曜日	7/6・13・20・27	8/3・10・24・31	9/7・14	
金曜日	7/7・14・21・28	8/4・18・25	9/1・8・15	
「フラダンス」	7/7・14・21	8/4・18・25	9/1・8・15	
「パワーヨガ」	7/1・8・15・22・29	8/5・19・26	9/2・9	
「骨盤体操」	7/1・8・15・22・29	8/12・19・26	9/2・9	

◆都合により、日程が変更になる場合があります。

申込日 平成29年6月4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置いてあります。必要事項をご記入の上、受付にてお申込みください。
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のため、福光スポーツクラブへの加入が必要
です。ふくみつプールの教室受講料と福光スポーツクラブの年会費は銀行引き落としになります。
福光スポーツクラブ未加入の方は、口座番号と銀行印をお持ちください。
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

福光スポーツクラブ加入で
教室受講日は入館料無料

<教室内容>



●プール教室

教室名	定員	内容	受講料
レディース(女性限定)	初級 5名	上手に泳げるようになりたい！痩せたい！など目的は様々。 女性だけなので、安心して楽しく練習できますよ♪	4,120円
ゴールド(60歳以上)	各クラス 若干名	水泳は『生涯スポーツ』の代表！泳ぐことを通して、マイペースに 健康・体力づくりを目指します。合間のおしゃべりは必須です！	4,120円
マスターズ	各クラス 若干名	初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。 レベルに応じて練習します。マスターズ大会への挑戦も大歓迎！	4,120円
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、気になる脂肪を燃やしましょう！	4,120円
リフレッシュアクア	20名	水の中なら膝や腰も安心。周りとは比べず、マイペースに動いて みんなでいっぱい笑って、心も身体もスッキリ爽快！	4,120円
水中貯筋教室	15名	ちょっと浅めのプールで歩きながら、足腰を中心に鍛えます。 おしゃべりしながら、のんびり楽しく歩きましょう！	4,120円

●スタジオ教室

エアロビクス 初級	20名	有酸素運動と言えばエアロビクス！簡単な動作から順に 繰り返し動いていきます。60分の運動もアツと言う間ですよ。	5,150円
エアロビクス 中級	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。 回ったり、リズムが変化したり、弾んだり。楽しみましょう。	5,150円
ダンスエアロ	20名	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♪	5,150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。	5,150円
ステップ 中級	17名	初級よりも強度・難度共にグッとレベルアップしたクラスです。 とにかく動いて、汗もびっしょり！！達成感No.1です。	5,150円
エアロ&ステップ	17名	エアロビクスとステップを両方楽しめます。シンプルな動作で 丁寧に大きく繰り返し動くことで、しっかり汗がかけますよ。	5,150円
ピラティス	15名	身体を芯から鍛え、深い呼吸によって強く美しい姿勢を つくります。モデルもスポーツ選手も取り入れているエクササイズ。	5,150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ります。終わるとスッキリします♪	5,150円
かんたんヨガ	20名	ヨガの基本的な動きを丁寧にしています。自分の心と体をほぐす 時間にしましょう。ヨガを始めたいという方におすすめ！	5,150円
癒しのヨーガ	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の内側から健康に なりましょう。体力に自信がない方も安心の人気クラスです。	5,150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させましょう。 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？	5,150円
骨盤体操	20名	『ペルビックストレッチ』と言う、骨盤まわりのインナーマッスルの トレーニング。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！	5,150円
かんたん筋トレ	15名	自分の体重やボールを利用して行います。基本的なストレッチや 簡単な筋トレを無理なくマイペースに！気軽に出来るクラスです。	5,150円
フラダンス	15名	『フイ・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♪意外と足腰も鍛えられますよ。	5,150円