

令和2年度
1~3月開催

ふくみつプール冬期教室募集

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
								13:00~13:45
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	13:30~14:15 ピラティス 竹島 歩	13:30~14:30 ゴールド (水泳教室) 初心・初級 プールスタッフ	13:30~14:15 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	NEW 13:30~14:15 エアロビクス 初級 今井 貴子	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	13:00~13:45 パワーヨガ 奥村 典子
	14:45~15:30 フラダンス 九澤 雪子				14:15~15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐			
								15:30~16:15 骨盤体操 今井 貴子
			18:45~19:30 エアロ&パンチ 西村 紹史			18:45~19:30 エアロビクス 初級 今井 貴子	18:45~19:30 かんたん ヨガ 中島 淳美	
19:45~20:30 アクア エクササイズ 中島 淳美	20:00~20:45 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	20:00~20:45 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		20:00~20:45 美メイク 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	19:30~20:15 バレトン 坂下 朋子

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、安心・安全・簡単な内容で効果的に運動ができます。

未経験者でも楽しめるのがフラの魅力！

仲間もできるし生活にハリがでる！

水の効力は偉大です

家事や育児の合間のリフレッシュにも！

初級クラス空き有ります！初心者大歓迎

膝腰負担→小消費加り→大

気分爽快！背中のお肉もスッキリ！

目指せ！美脚☆

◆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>

	1月	2月	3月
月曜日	18・25	1・8・15・22	1・8・15・22
「フラダンス」	18・25	1・8・15・22	1・8・15
火曜日	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23
木曜日	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18
金曜日	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12
土曜日	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13

◆都合により、日程が変更になる場合があります。

<問合せ先> 南砺市福光プール TEL 0763-52-8801

<教室内容>

●プール教室

水泳教室 各クラスの募集状況が異なるため、水泳教室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。

教室名	対象	内容	受講料
レディース	女性限定	初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。	各5,000円
マスターズ	一般男女	水が苦手な方も、マスターズ大会を目指す方も、大歓迎！	
ゴールド	60歳以上男女	健康づくりを目的とし、無理なくゆっくりと水泳を楽しみます。	

水中運動教室(顔を水につけないから安心！)

教室名	定員	内容	受講料
アクアエクササイズ	各10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！	5,000円
リフレッシュアクア	10名	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出来ますよ。	5,000円
水中貯筋教室	8名	ちょっと浅めのプールでゆっくり歩きながら、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。	5,000円

●スタジオ教室

教室名	定員	内容	受講料
エアロビクス 初級	各10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。45分の運動もアツと言う間ですよ。	6,000円
エアロビクス 中級	10名	基本の動きからの変化を楽しみつつ、難度と強度を徐々に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。	6,000円
エアロ&パンチ	10名	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トレーニングも行います。有酸素+筋トレでダイエット効果大！	6,000円
ダンスエアロ	10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♪	6,000円
ステップ 中級	10名	ステップ台の昇降運動を、難度・強度共に高めのレベルで♪とにかく動いて、汗もびっしょり！！達成感No.1です。	6,000円
リフレッシュヨガ	10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♪	6,000円
かんたんヨガ	10名	ヨガの基本的な動きを丁寧に行います。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！	6,000円
美メイクヨーガ	10名	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！	6,000円
パワーヨガ	10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？	6,000円
かんたん筋トレ	10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。	6,000円
ピラティス	10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。モデルやスポーツ選手も取り入れていますよ。	6,000円
骨盤体操	10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！	6,000円
バレトン	10名	フィットネス・バレエ・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・引締め効果「大」です！	6,000円
フラダンス	10名	『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♪意外と足腰も鍛えられますよ。	6,000円

申込日 令和2年12月6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。
※7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 お電話でお申込みいただき、後日ご来館の際に教室申込書を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2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プール受付にご提出ください。(教室申込書・振替依頼書は受付にあります)新規口座登録の方は、ご利用になる銀行口座の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、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。