

# ふくみつプール 令和4年度1・2・3月開催10回コース 冬期教室募集

一般成人対象の教室です。高校生も受講できます！

【プール教室及び水泳教室についてのお知らせ】

館内の空調機改修工事に伴い、プール教室及び水泳教室の冬期教室は休講となります。受講をご希望の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。尚、令和5年度春期教室より再開を予定しております。詳しくは2月発行のチラシ(裏面)をご覧ください。

## スタジオ教室《日中》

受講料 各6,000円/10回

〳日中開講している教室はすべて初心者向け/  
年齢、運動経験、体力、柔軟性など  
な〜んにも気にしなくて大丈夫です！

### 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、深い呼吸によって美し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】1月16日・23日・30日  
2月6日・13日・20日・27日  
3月6日・13日・20日



### フラダンス

月曜日 14:35~15:25

『ワイ・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】1月16日・23日・30日  
2月6日・13日・20日・27日  
3月6日・13日・20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】15名 【担当】奥村 典子  
【日程】1月10日・17日・24日・31日  
2月7日・14日・21日・28日  
3月7日・14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】15名 【担当】奥村 典子  
【日程】1月10日・17日・24日・31日  
2月7日・14日・21日・28日  
3月7日・14日



### かんたん筋トレ

金曜日 13:30~14:15

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】1月13日・20日・27日  
2月3日・10日・17日・24日  
3月3日・10日・17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】15名 【担当】奥村 典子  
【日程】1月7日・14日・21日・28日  
2月4日・18日・25日  
3月4日・18日・25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】15名 【担当】今井 貴子  
【日程】1月12日・19日・26日  
2月2日・9日・16日  
3月2日・9日・16日・23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】15名 【担当】今井 貴子  
【日程】1月7日・14日・21日・28日  
2月4日・18日・25日  
3月4日・11日・18日



## スタジオ教室《夜》

受講料 各6,000円/10回

〳初心者〜中級レベルまで内容いろいろ/  
あなた好みのエクササイズはどれ？  
「楽しい」をみつけてみましょう！！

### エアロビクス中級

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】15名 【担当】嶋田 愛  
【日程】1月16日・23日・30日  
2月6日・13日・20日・27日  
3月6日・13日・20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】15名 【担当】西村 紹史  
【日程】1月10日・17日・24日・31日  
2月7日・14日・21日・28日  
3月7日・14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】15名 【担当】今井 貴子  
【日程】1月12日・19日・26日  
2月2日・9日・16日  
3月2日・9日・16日・23日



### 美メイクヨガ

木曜日 19:45~20:45

ヨガの呼吸と動きで、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】15名 【担当】今井 貴子  
【日程】1月12日・19日・26日  
2月2日・9日・16日  
3月2日・9日・16日・23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】1月10日・17日・24日・31日  
2月7日・14日・21日・28日  
3月7日・14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いきます。自分の心と体をほぐす時間に行きましょう♡ヨガを始めたいという方におすすめ。

【定員】15名 【担当】中島 淳美  
【日程】1月13日・20日・27日  
2月3日・10日・17日・24日  
3月3日・10日・17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！

【定員】15名 【担当】西村 紹史  
【日程】1月13日・20日・27日  
2月3日・10日・17日・24日  
3月3日・10日・17日

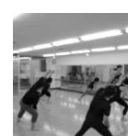


### バレトン

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】15名 【担当】坂下 朋子  
【日程】1月7日・14日・21日・28日  
2月4日・18日・25日  
3月4日・11日・18日



申込日 令和4年12月4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。  
※5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 お電話でお申し込みいただき、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。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4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。また、館内掲示またはホームページ掲載の<施設の利用についてのご案内>をご一読いただき、館内での感染拡大防止にご協力ください。



雪の日でも安全にお遊いただけるように除雪を頑張ります！