

■一般成人(高校生以上)対象■



19日(木)		20日(金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	多目的プール		多目的プール
13:30~14:15 いすヨガ 中島 淳美	13:30~14:00 水中ストレッチ 中村 恵祐	13:30~14:00 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	13:30~14:00 水泳教室 ~バタ足編~ 大西 裕之
	14:15~14:45 水中 うおーきんぐ 大西 裕之	14:15~14:45 はじめてエアロ 嶋田 愛	14:10~14:40 水泳教室 ~クロール編~ 中村 恵祐
14:30~15:00 ボールDEシェイプ 嶋田 愛	14:30~16:30 多目的プール (1枠20分 ×4名様)	15:00~15:30 ストレッチボール体操 嶋田 愛	14:50~15:20 すまいるアクア 中島 淳美
	15:00~15:30 FUN♪FUN♪ FIN♪ 中島 淳美		15:30~16:00 多目的プール 水中ヨガ 中島 淳美
18:15~19:00 骨盤体操 今井 貴子		18:45~19:15 ボールDEシェイプ 嶋田 愛	
	多目的プール		
19:15~20:00 ENJOYエアロ 今井 貴子	19:20~19:50 水中ヨガ 中島 淳美	19:30~21:00 エアロマラソン 西村 紹史	19:30~21:00 スイムマラソン ~育成クラス大人Ver.~ 中村 恵祐
	20:00~21:00 (1枠20分×2名様) マンツーマン スイミングレッスン 中村 恵祐		
20:15~21:00 アロマヨーガ 今井 貴子			

21日(土)		22日(日)		23日(月祝)		24日(火)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:45~11:15 ダンベル体操 嶋田 愛	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	10:30~11:30 整体師の 調整ヨガ MANAMI	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	10:30~11:30 ピフィラティス (骨盤底筋エクササイズ) 坂下 朋子	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐		
11:30~12:30 やさしいヨガ 能村 智子		12:15~12:45 ボールDEシェイプ 嶋田 愛		11:45~12:45 バー・ワークス 坂下 朋子			
12:45~13:45 パワーヨガ 能村 智子		13:00~14:00 パワーヨガ 中島 淳美		13:15~14:00 いすヨガ 中島 淳美			
		14:00~14:45 ポルドブラ 林 卯乃	14:00~16:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	14:15~15:15 ENJOYエアロ 松長 由佳	14:00~16:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐		
		15:00~16:00 DANCE★エアロ 林 卯乃		15:30~16:30 DANCE★エアロ 松長 由佳			
		18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛					
		18:45~19:45 バレトン 坂下 朋子	19:00~ 随時 19:00 ~21:00 (1枠20分 ×4名様) チャレンジ スイム ~ミニ記録会~ プールスタッフ				
		20:00~21:00 デトックス & スローピラティス 坂下 朋子					

23日(月祝)
6:00~7:00
モーニングヨガ
中島 淳美

富山初上陸!
バー・ワークス
『BarreWRX』
筋トレ・ダンス・ストレッチを組み合わせたコンディショニング
エクササイズとコア・トレーニングで構成された
プログラムです。心肺機能の強化や筋力・
バランス・柔軟性のUPが期待されます!
この機会、お見逃しなく★

エントリーをすれば!
★6日間レッスン受け放題★

令和元年度ふくみつプール 春期教室または夏期教室を 受講された方	無料	別途入館料が 入館毎に必要 となります
一般	500円	

【申し込み方法】
9月5日(木)13:00~受付スタート
①受付でエントリー料をお支払いください。その際、参加注意事項兼領収証を
必ずお受け取りください。(エントリー料無料の方もお受け取りください)
②ご希望のクラスを口頭でお伝えください。
※9月5日(木)~7日(土)の期間は、受付での直接申し込みのみ受付させていただきます。
※9月8日(日)以降は、電話での申し込みも受け付けいたします。

18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛		
18:45~19:45 ENJOYエアロ 西村 紹史		
19:00		
20:00	19:45~20:45 みんなでアクア ~完全燃焼! ファイナルスペシャル~ 中村・中島	
20:00~21:00 ステップマニア 西村 紹史		