

令和2年度
4～6月開催

ふくみっプール春期教室募集

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
								13:00～14:00 パワーヨガ 能村 智子
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 竹島 歩	13:30～14:30 ゴールド (水泳教室) 初級・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
	14:40～15:40 フラダンス 九澤 雪子							15:20～16:20 骨盤体操 今井 貴子
			18:45～19:35 エアロ&パンチ 西村 紹史			18:45～19:35 エアロビクス 初級 今井 貴子	18:45～19:35 かんたん ヨガ 中島 淳美	18:45～19:45 バレトン 坂下 朋子
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 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	19:45～20:45 ダンスエアロ 西村 紹史

大人の女性の
習い事に
ピッタリ!

安心 安全
簡単 気軽

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。

楽しく汗を
かきたいなら
迷わずコレ!

アットホームな
雰囲気
最大の魅力

水の中なら
強度の調整も
自由自在♪

NEW
気分爽快♪
背中のお肉も
スッキリ!
※グループは
使用しません

NEW
目指せ!
美脚☆

<教室日程>

	4月	5月	6月
月曜日	6・13・20・27 ※「ピラティス」は4/6休講、6/22に振替となります。	11・18・25	1・8・15
「フラダンス」	6・13・20	11・18・25	1・8・15
火曜日	7・14・21・28 ※「リフレッシュヨガ」は4/7休講、6/23に振替となります。	12・19・26	2・9・16
木曜日	9・16・23・30	7・14・21・28	4・11
金曜日	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12
「パワーヨガ」	11・18・25	2・9・16・23・30	6・13
「骨盤体操」	4・11・18・25	2・9・16・30	6・27
「バレトン」	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13

◆都合により、日程が変更になる場合があります。

◆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。

申込日 令和2年3月1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。

※電話でのお申込みは10:30から受付いたします。

申込先 南砺市ふくみっプール

申込方法 教室申込書に必要事項をご記入の上、プール受付にてお申込みください。(申込書は受付にあります)

教室の受講には、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。(振替依頼書は受付にあります)

お申込みの際に、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。

問合せ先 南砺市ふくみっプール ☎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!	5,000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!	5,000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!	5,000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。	6,000円
エアロビクス 中級	20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
NEW エアロ&パンチ	20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	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♪	6,000円
ステップ 中級	17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
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。	6,000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♪	6,000円
かんたんヨガ	20名	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しましょう。ヨガを始めたいという方におすすめ!	6,000円
NEW 美メイクヨーガ	20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	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?	6,000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。	6,000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。モデルやスポーツ選手も取り入れていますよ。	6,000円
骨盤体操	20名	『ベルビックスストレッチ』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	20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	15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