

# 初心者OKクラスも豊富！年に1度のBIGチャンスです！



## <全部やってみたい！スタジオ教室>

持ち物：内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

教室名	レベル	定員	内容など
整体師のヨガ	🟢 初級	20	待ってました！整体師でもあるMANAMI先生ならではのヨガ。とにかく気持ちよく、そして納得できると毎回大好評！
肩こり&腰痛改善ヨガ	🟢 初級	20	血行の悪さや姿勢の崩れからくる肩こりや腰痛。ヨガでカラダを温め、カラダの癖や歪みを知り、改善させていきましょう♪
リラクゼーションヨガ	🟢 初級	20	夜はヨーガでゆったりと一日の疲れをとります。心地よくポーズをとりながら心も身体もリラ～ックス、リラ～ックス…
パワーヨガ	🟢 初級	20	呼吸に合わせてポーズをとっていきます。無理なく、柔軟性・筋力を高めていきましょう！！
バレエコンディショニング	🟢 初級	20	バレリーナのような姿勢美人を目指しましょう！マットエクササイズが中心です。お腹をしめて背筋を伸ばして美しく♪
ピラティス入門	🟢 初級	20	身体を芯から鍛える人気エクササイズ！深い呼吸でインナーマッスルをひきしめて、ぺたんこお腹へ…！
フラダンス入門	🟢 初級	20	「ファイ・フラ・オ・レイアロハ」のフラを踊りましょう。やさしい音楽と素敵な先生の踊りで癒されること間違いなし。
NOSS(ノス)	🟢 初級	20	日本舞踊の動きを取り入れた“和”のエクササイズです。運動経験も年齢も気にしなくてOK！ぜひお試しください。
ベリーダンス	🟢 初級	20	久々登場です！ベリー＝「お腹」 お腹や腰の動きが特徴的なダンスでウエストがくびれちゃうかも？！！
ZUMBA(ズンバ)	🟢 初級	20	ZUMBAは自由なダンスエクササイズ♪ラテンのリズムにのって(のれなくても?)エキサイティング！先生も素敵！
ベーシックステップ	初級	17	基本的な動きで最後まできっちり動けばがっつり脂肪燃焼間違いなし！！あなたもステップ愛好家に…もうなってる？！
ステップマニア	中級～上級	17	ステップ愛好家の皆様、今年もチャレンジの時が来ました！内容について多くは語りません(語れません)がFightです♥
ベーシックエアロ	初級	20	フィットネスの王道「エアロビクス」、その楽しさや運動効果を味わいましょう。シンプルに大きく大きく動きます。
FUNエアロ	初～中級	20	エアロ楽しい！エアロ大好き！そんな気持ちを再確認できるでしょう。やれば笑顔に、元気になれま～す♪
DANCE★エアロ	初～中級	20	ダンステイストをたっぷり取り入れたエアロ。恥ずかしがらずにガンガン弾けてカッコよくキメちゃいましょう★
バラエティエアロ <small>なんでもMIX～西村流</small>	体力勝負?!	20	大満足な90分。エアロにダンスにパンチング～筋コン～♪とにかくついていけば90分は「あっ」と言う間ですよ！

## <お気軽♪お手軽♪30分スタジオ教室>

持ち物：内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

ひっこめ！お腹	🟢 初級	15	たかが30分、されど30分。いろいろな動きや意識でお腹をどンドン締めていきましょう！
ボールDEシェイプ	🟢 初級	15	ボールを使うと普段は意識しにくい部分まで効果的にトレーニングできます。ボール様さまですよ♪
はじめてエアロ	🟢 初級	20	ゆっくり足踏みからスタート！「私なんかにはできるの？」と思っている方にこそ体験していただきたいです！！

## <やっぱり気持ちいい～♥プール教室>

持ち物：水着・水泳帽・ゴーグル(マンツーマンスイミングレッスン・チャレンジスイム・水泳教室に参加する方)

水中リラクゼーション	🟢 [多目的プール]	15	水の癒し効果を満喫しませんか？身(筋肉)も心も緊張を解いてリラ～ックス。ゆったりとした30分を過ごしましょう。
水中筋トレ	🟢 [多目的プール]	15	水の特性を活かして、無理なく効果的にトレーニングしましょう。水中だからこそ出来る事がたくさんあるんです！
水中うろつきんぐ	🟢 [多目的プール]	15	多目的プールで思う存分歩きましょう！みんなでおしゃべりしながらワイワイと♪これがまた楽しいんです。
流水マッサージ	🟢	10	毎年大人気★流水にあたってお腹回りをぶるぶるマッサージ？！意外と気持ちいい、楽しい、効く～～～！！
すまいるアクア	🟢	たくさん	水中で楽しく踊ります。水の中ならジャンプだってへっちゃら！思わず楽しくなっちゃって、み～んな笑顔に♥
～ジョイントレッスン～なか☆なかアクア	🟢	たくさん	もはや“イベントの名物”中村中島コンビのアクア☆水中運動は脂肪燃焼効果も満足感も“なかなか”のもんですよ！
水泳教室 ～水慣れ編～	🟢 [多目的プール]	10	プールでは歩いているけど、いつかは泳げるようになりたいな～と思っているアナタ！ちょっと潜ってみませんか？ ちょっと浮いてみませんか？多目的プールでのんびりと進めていくので安心。泳ぐ前段階の練習を丁寧にいたします！
水泳教室 ～クロールのスピードUP編～	中級～上級	10	クロールは泳げるけど、もっと速く泳ぎたいというアナタ！マスターズ大会に向けてなんとかしたいというアナタ！ 速く泳ぐための身体の使い方やその感覚を、泳ぎながら頭と身体で覚えましょう！！タイムアップ間違い無しです(〃)v
マンツーマン スイミングレッスン			お1人様20分、コーチをひとりじめ出来ます。泳法・飛び込み・ターンなど改善点から練習方法まで中村が心を込めて指導いたします。 また、『ビデオ撮り→その場で映像チェック→解説&アドバイス』も可能！あなたの悩み解消・疑問解決のお手伝いをいたします。
チャレンジスイム ～ミニ記録会～			飛び込みやターン、そして記録にチャレンジしてみませんか？自分の記録を知ることで新しい目標も出来ますよ！ 他人と競争ではなく、お1人ずつの計測ですので安心してどうぞ♪計測された方にはもちろん、「記録証」を差し上げます☆

【申込み】9月2日(月)～随時受付中！ 電話予約OK

### エントリー方法 (STEP1・2・3)

- STEP 1 チラシをよ～くみて、気になる教室をチェック！  
STEP 2 受けたい教室が決まったら、ふくみつプール受付で  
受講希望の教室名を言う！！  
STEP 3 エントリー料500円を払って、領収証を受け取る！！  
＜エントリー完了＞あとは当日入館料を払ってレッスンをお楽しみください♪

500円で受け放題！  
こんなのありえない！



### ◆必ず読んでください◆

#### <注意事項>

- \* 先着順です。定員になり次第締め切ります。  
(締切以降の申込はキャンセル待ちとなります)
- \* 当日キャンセルの場合、エントリー料は返金できません。  
キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。  
(電話予約で当日キャンセルの場合は後日料金をいただきます)
- \* 定員に余裕がある場合は当日参加OKです。

【問合せ先】ふくみつプール 52-8801