

平成29年度  
10～12月開催

# ふくみつプール秋期教室募集

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	
13:30～14:30 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 坂下 朋子	13:30～14:30 ゴールド (水泳教室) 初心・初級 プールスタッフ	13:30～14:30 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	13:00～14:00 パワーヨガ 能村 智子
	14:40～15:40 フラダンス 九澤 雪子	金曜から月曜に 曜日変更 になりました							15:20～16:20 骨盤体操 今井 貴子
				18:45～19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史	18:45～19:35 ステップ 初級 今井 貴子	18:45～19:35 かんたん ヨガ 中島 淳美	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	19:30～20:30 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
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 癒しの ヨーガ 今井 貴子	19:45～20:45 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	

安心・安全

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。

簡単・気軽

◆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>

	10月	11月	12月
月曜日	16・23・30	6・13・20・27	4・11・18
「フラダンス」	16・23・30	6・13・20・27	4・11
火曜日	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12
木曜日	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14
金曜日	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15
「パワーヨガ」	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16
「骨盤体操」	7・14・28	4・11・18・25	2・9・16

◆都合により、日程が変更になる場合があります。

申込日 平成29年9月3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)

※10:30から電話でも受付いたします。

申込先 南砺市ふくみつプール  
申込方法 申込書はプール受付に置いてあります。必要事項をご記入の上、受付にてお申込みください。  
ふくみつプールの教室は福光スポーツクラブと合同開催のため、福光スポーツクラブへの加入が必要  
です。ふくみつプールの教室受講料と福光スポーツクラブの年会費は銀行引き落としになります。  
福光スポーツクラブ未加入の方は、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、北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行(郵便局)の4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 南砺市ふくみつプール 0763-52-8801

福光スポーツクラブ加入で  
教室受講日は入館料無料

## <教室内容>

### ●プール教室

教室名	定員	内容	受講料
レディース(女性限定)	初級/上級 各3名	上手に泳げるようになりたい！痩せたい！など目的は様々。 女性だけなので、安心して楽しく練習できますよ♪	4,120円
ゴールド(60歳以上)	各クラス 若干名	水泳は『生涯スポーツ』の代表！泳ぐことを通して、マイペースに 健康・体力づくりを目指します。合間のおしゃべりは必須です！	4,120円
マスターズ	各クラス 若干名	初級でクロール・背泳ぎ。中級で+平泳ぎ。上級で+バタフライ。 レベルに応じて練習します。マスターズ大会への挑戦も大歓迎！	4,120円
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！	4,120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！	4,120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！	4,120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。	5,150円
エアロビクス 中級	20名	エアロビクスに慣れてきたら中級クラスへステップアップ。 回ったり、リズムが変化したり、弾んだり。楽しみましょう。	5,150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♪	5,150円
ステップ 初級	17名	音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動をします。 走らなくても、効率よく脂肪を燃焼させられます。	5,150円
ステップ 中級	17名	初級よりも強度・難度共にグッとレベルアップしたクラスです。 とにかく動いて、汗もびっしょり！！達成感No.1です。	5,150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。	5,150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。モデルもスポーツ選手も取り入れているエクササイズ。	5,150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♪	5,150円
かんたんヨガ	20名	ヨガの基本的な動きを丁寧にしています。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！	5,150円
癒しのヨーガ	20名	呼吸と合わせて心地よくポーズを組み、身体の内側から健康に なりましょう。体力に自信がない方も安心の人気クラスです。	5,150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？	5,150円
骨盤体操	20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！	5,150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！気軽に来れるクラスです。	5,150円
フラダンス	15名	『フイ・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。	5,150円