

平成30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 プールのスタッフ | 13:30～14:30 ピラティス 竹島 歩 | 13:30～14:30 ゴールド (水泳教室) 初心・初級 プールのスタッフ | 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 プールのスタッフ | 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 |  | |  | |  |  | | |
| | | | 18:45～19:35 エアロビクス 初級 西村 紹史 | | | | 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 プールのスタッフ | 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 |  | | 19:30～20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級 プールのスタッフ | 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 | 15・22・29 | 5・12・19・26 | 3・10・17 |
| 「フラダンス」 | 15・22・29 | 5・12・19・26 | 3・10 |
| 火曜日 | 9・16・23・30 | 6・13・20・27 | 4・11 |
| 木曜日 | 11・18・25 | 1・8・15・22・29 | 6・13 |
| 金曜日 | 5・12・19・26 | 2・9・16・30 | 7・14 |
| 土曜日 | 6・13・20・27 | 10・17・24 | 1・8・15 |

◆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30年9月2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 南砺市ふくみつプール

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

教室の受講には、受講料の他に登録料1,000円が必要となります。

登録料(平成30年度分)と教室受講料は銀行引き落としになります。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 ・教室受講日は別途入館料(410円)が必要となります。

・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

<教室内容>

●プール教室

水泳教室

| 教室名 | 定員 | 内容 | 受講料 |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--------|
| レディース(女性限定) | 初級 5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♪ | 5,000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！ | 5,000円 |
| マスターズ | 火・金 大募集 | 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！ | 5,000円 |

水中運動教室(顔を水につけないから安心♪)

| | | | |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------|--------|
| 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の間ですよ。 | 6,000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。 | 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 | 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。 | 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 |
| 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 |
| 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 |