

4月～6月の

1コインレッススン

ソフトエアロビクス
走ったり弾んだりしない
やさしいエアロビクスです♡



【担当】
今井 貴子

【持ち物】
・内履きシューズ
・汗ふきタオル
・飲料水

かんたんヨガ
ヨガの基本をゆ〜っくり
マイペースに楽しめます♡



【担当】
中島 淳美

【持ち物】
・汗ふきタオル
・飲料水
※裸足で行います

開催日	時間	内容	受付開始	
4月 	6日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	7日(日)	10:30~11:30	かんたんヨガ	10:00~
	13日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	20日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	27日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
5月 	11日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	12日(日)	10:30~11:30	かんたんヨガ	10:00~
	18日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	25日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
6月 	1日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	8日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	9日(日)	10:30~11:30	かんたんヨガ	10:00~
	15日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
	22日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~
29日(土)	14:15~15:00	ソフトエアロビクス	12:45~	

雨→アリ
晴→ナシ

追加

《注意》

6月9日(日)のかんたんヨガは同日開催予定の『ソトヨガ』が雨天中止となった場合の代替えレッスンとさせていただきます。イベント『ソトヨガ』が開催できた場合は、かんたんヨガは開催しません。予め、ご了承ください。

●お願い● 必ずレッスン開始時刻までにスタジオにお入りください

【場 所】 ふくみつプール2階スタジオ

【対 象】 一般成人(高校生以上)

【定 員】 各20名

【参加費】 1回 500円

・当日受付にてお支払いください

【入館料】 410円

【申込み】 ・どちらのクラスも当日受付です
各クラス受付開始の時間になりましたら受付にてお申し込みください

・電話予約は受付できません
・定員になり次第締め切ります

【問合せ先】 南砺市ふくみつプール

☎0763-52-8801