

一般成人（高校生以上）対象
秋 ふくみつプール
期教室

プール教室は9月10月開催
スタジオ教室は10月11月12月開催

プール教室《日中》

クラスによって開催回数・受講料が異なります。ご確認の上、お申し込みください。

水中貯筋教室

木曜日 14:15～15:00

ちょっと浅めのプールでゆっくり歩きながら、足腰を中心に鍛えます。5年後、10年後の自分のために「貯筋」しましょう！

【定員】10名 【担当】中村 恵祐
【受講料】4,200円/7回
【日程】9月15日・22日・29日
10月6日・13日・20日・27日

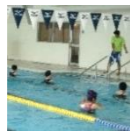


リフレッシュアクア

金曜日 13:30～14:15

水の中なら膝や腰も安心。周りと比べず、でもみんなと楽しく動けば笑顔になります。心も身体もスッキリできますよ。

【定員】15名 【担当】中村 恵祐
【受講料】3,600円/6回
【日程】9月16日・30日
10月7日・14日・21日・28日



プール教室《夜》

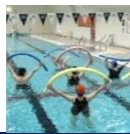
クラスによって開催回数・受講料が異なります。ご確認の上、お申し込みください。

アクアエクササイズ

月曜日 19:45～20:30

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脂肪を燃やしましょう。燃焼率No.1です！

【定員】15名 【担当】中島 淳美
【受講料】3,000円/5回
【日程】9月26日
10月3日・17日・24日・31日

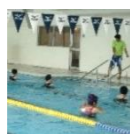


アクアエクササイズ

木曜日 19:45～20:30

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脂肪を燃やしましょう。燃焼率No.1です！

【定員】15名 【担当】中村 恵祐
【受講料】4,200円/7回
【日程】9月15日・22日・29日
10月6日・13日・20日・27日



スタジオ教室《日中》 受講料 各6,000円/10回

ピラティス

月曜日 13:30～14:20

女優やモデル、一流スポーツ選手もやってます！身体を芯から鍛え、深い呼吸によって強い美しい姿勢をつくりましょう。

【定員】15名 【担当】竹島 歩
【日程】10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日



フラダンス

月曜日 14:35～15:25

『フィ・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！足腰も鍛えられます♡

【定員】15名 【担当】九瀬雪子・本田綾乃
【日程】10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日



リフレッシュヨガ①

火曜日 13:30～14:20

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】10月18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日
12月6日・13日・20日



リフレッシュヨガ②

火曜日 14:35～15:25

初めての方でも身体が硬い方でも大丈夫！自分の体を理解しながら、ゆっくりポーズをとります。終わるとスッキリします。

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】10月18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日
12月6日・13日・20日



エアロピクス初級

木曜日 13:30～14:20

有酸素運動と言えばコレ！簡単な動作から順に繰り返し動いていきます。50分の運動もあっという間。楽しく痩せましょう！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】10月13日・20日・27日
11月10日・17日・24日
12月1日・8日・15日・22日



かんたん筋トレ

金曜日 13:30～14:15

自分の体重やボールを利用して、基本的なストレッチとやさしい筋トレを無理なくマイペースに！気軽に入れる教室です。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】10月14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日・9日・16日



パワーヨガ

土曜日 13:00～14:00

呼吸とともにポーズをとりながら、筋力・柔軟性をUPさせます。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？

【定員】15名 【担当】奥村 典子
【日程】10月15日・22日・29日
11月5日・12日・19日・26日
12月3日・10日・17日



骨盤体操

土曜日 15:15～16:15

骨盤まわりのインナーマッスルを鍛える、別名『ベルビックストレッチ』。ぽっこりお腹の解消やヒップアップに効果あり！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】10月15日・22日・29日
11月5日・12日・19日・26日
12月3日・10日・17日



プール教室及び水泳教室の開催についてお知らせ

館内の空調機改修工事に伴い、プール教室と水泳教室の秋期・冬期教室は短縮及び休講となります。受講をご希望の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。

＜秋期教室について＞

11月2日（水）よりプール利用不可となるため、9月～10月の期間で出来る限りの開催となります。クラス（開催する曜日）によって開催回数と受講料が異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

＜冬期教室について＞

3月末までプール利用不可のため、1月～3月開催の冬期教室を休講といたします。

＜水泳教室の募集について＞

水泳教室の秋期教室は新規受講生の募集はいたしません。受講をご希望の方には、来年度以降のお申し込みをお待ちしております。募集の詳細は令和4年度3月号チラシ（2月末発行）をご覧ください。

※工事に伴う施設の利用については、本紙表面または福光プールのホームページでご確認ください。



スタジオ教室《夜》 受講料 各6,000円/10回

エアロピクス中級

月曜日 19:50～20:40

基本の動きからの変化を楽しみつつ、強度と難度を徐々に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。

【定員】15名 【担当】嶋田 愛
【日程】10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日



ステップ中級

火曜日 19:50～20:40

ステップ台の昇降運動を、難度・強度ともに高めのレベルで！とにかく動いて汗もびっしょり！達成感No.1クラスです☆

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】10月18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日
12月6日・13日・20日



美メイクヨーガ

木曜日 19:45～20:45

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！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】10月13日・20日・27日
11月10日・17日・24日
12月1日・8日・15日・22日



ダンスエアロ

金曜日 19:50～20:40

基本はエアロピクス。エアロピ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☆

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】10月14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日・9日・16日



エアロ&パンチ

火曜日 18:45～19:35

エアロピクス（初級レベル）から始まり、後半ではボクシングのエクササイズも。有酸素+筋トレしてダイエット効果大です！

【定員】15名 【担当】西村 紹史
【日程】10月18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日
12月6日・13日・20日



エアロピクス初級

木曜日 18:45～19:30

有酸素運動と言えばコレ！簡単な動作から順に繰り返し動いていきます。45分の運動もあっという間。楽しく痩せましょう！

【定員】15名 【担当】今井 貴子
【日程】10月13日・20日・27日
11月10日・17日・24日
12月1日・8日・15日・22日



かんたんヨガ

金曜日 18:45～19:35

ヨーガの基本的な動きを丁寧に学びます。自分の心と体をほぐす時間にとしましょう♡ヨガを始めたという方におすすめ。

【定員】15名 【担当】中島 淳美
【日程】10月14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日・9日・16日



バレトン

土曜日 19:30～20:30

フィットネスとバレエとヨー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、脂肪燃焼&引き締め効果が大きい！

【定員】15名 【担当】坂下 朋子
【日程】10月15日・22日・29日
11月5日・12日・19日・26日
12月3日・10日・17日



申込日 **令和4年9月4日（日）10:00** から **お電話のみ** 受付いたします。

※ご本人様分（ご家族様分含む）のみ受付いたします。
※定員になり次第締め切ります。
※5日（月）13:00以降は、受付での直接申し込みも受付いたします。

申込先 南砺市福光プール ☎ **0763-52-8801**

申込方法 お電話でお申し込みいただき、教室初回目までに教室申込書を福光プール受付にご提出ください。今年度初めて受講される方は、受講料の他に登録料1,000円（令和4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福光プール受付にご提出ください。（教室申込書・口座振替依頼書は福光プール受付にあります）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。
・教室受講日は毎回入館料（410円）が別途必要です。

その他 教室申込書のご提出時に、改めて教室の要項（日程や注意事項等）をお渡ししますので、必ず内容をご確認ください。また、館内掲示またはホームページ掲載の「施設の利用についてのご案内」をご一読いただき、館内での感染拡大防止にご協力ください。