

＼冬も／

4月まであと3カ月！

これで楽しく乗り切らんまいけ♪



# 『30分レッスン』

## やります！

### (月) 19:00~19:30

内容

担当

## ベーシックヨガ

座位のポーズや立位のポーズ、バランスのポーズやチャレンジポーズ、呼吸法など日替わりで行います。どこにボリュームがあるかはその日によって違うので、毎回楽しみにして来てください♪

中島淳美

日程

1月16日	1月23日	1月30日
2月6日	2月13日	2月20日
2月27日	3月6日	3月13日
3月20日		

### (木) 14:35~15:05

日程

内容

担当

1月12日	いすヨガ	中島淳美
1月19日	ダンベル&ストレッチポール	嶋田愛
1月26日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
2月2日	ダンベル&ストレッチポール	嶋田愛
2月9日	ほぐしのヨガ	中島淳美
2月16日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
3月2日	ダンベル&ストレッチポール	嶋田愛
3月9日	いすヨガ	中島淳美
3月16日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
3月23日	ほぐしのヨガ	中島淳美

### (金) 14:35~15:05

日程

内容

担当

1月13日	あしぶみエアロ	嶋田愛
1月20日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
1月27日	ほぐしのヨガ	中島淳美
2月3日	あしぶみエアロ	嶋田愛
2月10日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
2月17日	いすヨガ	中島淳美
2月24日	あしぶみエアロ	嶋田愛
3月3日	水泳のための陸トレ	中村恵祐
3月10日	ほぐしのヨガ	中島淳美
3月17日	あしぶみエアロ	嶋田愛

※「ヨガ」の各クラスと「水泳のための陸トレ」は裸足で行います。ヨガマットはスタジオにあります。「あしぶみエアロ」と「ダンベル&ストレッチポール」は内履きシューズが必要です。

【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15名

【持ち物】 飲料水・タオル

内履きシューズ

※「あしぶみエアロ」と「ダンベル&ストレッチポール」のみ必要です

【参加費】 1回 100円

- ・当日申込みの際にお支払いください
- ・別途入館料410円が必要となります

【申込み】 ・各クラス当日受付です

- ・直接受付で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

【問合先】 南砺市ふくみつプール

☎0763-52-8801



ホームページ↑↑↑

●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

\*参加される際には、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。