

平成27年度  
1~3月開催

# 冬期教室募集のお知らせ

10回コース  
\*「フラダンス」は9回です

## <冬期教室タイムテーブル>

	月		火		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	
13:00										
13:30~14:30										
14:00	レディース (水泳教室) 初級・中級	ピラティス	ゴールド (水泳教室) 初心・初級	リフレッシュ ヨガ		ステップ 初級	ポティ コンディショ ニング 嶋田 愛	リフレッシュ アクア 中村 恵祐	エアロビクス 初級 嶋田 愛	パワーヨガ 13:00~14:00 谷本 倫之
15:00	プールスタッフ	竹島 歩	プールスタッフ	奥村 典子	14:15~15:00 水中 貯筋教室 中村 恵祐	西村 紹史			14:40~15:40 フラダンス 嶋田 愛	
19:00			初心者 募集中						九澤 雪子	
19:30~20:30				18:45~19:35 エアロビクス 初級		18:45~19:35 エアロビクス 初級		19:30~20:30 マスターズ (水泳教室) 初級・中級・上級		初心者 募集中
20:00	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 初中級 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		19:30~20:30 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 エアロビクス 中級 西村 紹史	
21:00										

\*都合により担当者が変更になる場合があります

## <教室内容>

### ●水泳教室

教室名	定員	内容	受講料
レディース・ゴールド マスターズ	各クラス 若干名	レディース:女性限定 ◇ゴールド:55歳以上 ◇マスターズ:一般男女 初心者大歓迎です!クラス・レベルなど詳しくはお問合せください。	4,120円

### ●水中運動教室

スタッフ おすすめ	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脂肪を燃やしましょう!	4,120円
10年以上 続けている 人もいます!	リフレッシュアクア	20名	水の中なら、安心して動けます。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
転ばぬ 先の杖	水中貯筋教室	15名	プールでいろいろな歩き方をします。 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

ダ有 エイ エ素 エ運 エト エ動 エス エの エテ エは エ王 エ外 エ道 エフ エせ エま エす エん !	エアロビクス 初級	各20名	誰もが出来る簡単な動作で楽しくしっかり動きましょう! 初めての方・体力に自信のない方、ぜひどうぞ。	5,150円
	エアロビクス 中級	各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。 楽しさを存分に味わってください!	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 初中級	17名	初級よりも強度・難度共にレベルアップしたクラスです。 とにかく楽しく、汗もびっしょり!!	5,150円
ほっこり お腹対策	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。話題のエクササイズにチャレンジ♪	5,150円
人気 急上昇	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っていきます。	5,150円
人気 No.1	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、身体の中から 健康になりましょう。体力に自信がない方も安心です。	5,150円
引締め力 抜群	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! 理想のボディラインを手に入れませんか?	5,150円
まずは... 手始めに...	ボディ コンディショニング	15名	運動を始めようかな...という方にオススメ。ストレッチや 簡単なトレーニングをマイペースに行っていきます。	5,150円
ハマる人は ハマる!	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♪	5,150円

## <教室日程> \*都合により変更になる場合があります

月曜日	1月4日・18日・25日 / 2月1日・8日・15日・22日・29日 / 3月7日・14日
火曜日	1月5日・12日・19日・26日 / 2月2日・9日・16日・23日 / 3月1日・8日
木曜日	1月7日・14日・21日・28日 / 2月4日・11日・18日・25日 / 3月3日・10日・17日
金曜日	1月8日・15日・22日・29日 / 2月5日・12日・19日・26日 / 3月4日・11日
土曜日	1月9日・23日・30日 / 2月6日・13日・20日・27日 / 3月5日・12日・19日
「フラダンス」	1月8日・15日・22日 / 2月5日・12日・19日 / 3月4日・11日・18日 (計9回)

- 申込日 平成27年12月6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おいてあります。必要事項をご記入の上、受付までお願いいたします。  
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です。教室受講料と福光スポーツクラブの  
年会費(1,000円【冬割引】※)は銀行引き落としになります。 ※年会費は年齢や家族割引等により異なります  
今期新たに教室に申し込まれる方は、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 52-8801