

FUN★クリスマス



12/23 土 祝

12/24 日 祝

スタジオ	プール
<p>10:30~11:30 (60分)</p> <p>坂下朋子の「ピラティス」 </p> <p>【定員20名】 深い呼吸とともに身体の芯を鍛え、正しい姿勢をつくりましょう。身体の見た目が変わってくるだけでなく、身体の内側からも美しくなれますよ♪</p>	<p>10:30~12:30</p> <p>中村恵祐の「マンツーマンスイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50 12:00~12:20</p> <p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>
<p>11:45~12:45 (60分)</p> <p>坂下朋子の「バレトン」 </p> <p>【定員20名】 ふくみつプール初上陸★のバレトン。フィットネスとバレエとヨガを融合させたエクササイズです。簡単です。でも汗かけます。そして・・・痩せます！！</p>	<p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>
<p>13:30~14:30 (60分)</p> <p>能村智子の「女ヨガ～癒し系～」 </p> <p>【定員20名】 女子限定！女性インストラクターならではの優しいガイドで、ゆったりとポーズをとっていきましょう。終わればココロもカラダもスッキリです。</p>	<p>参加したい方には ささやかなクリスマスプレゼントも たくさんのご参加、お待ちしております！</p>
<p>14:45~15:30 (45分)</p> <p>今井貴子の「ペルビックストレッチ」 </p> <p>【定員20名】 骨盤まわりのインナーマッスルに着目した運動。ポッコリお腹の解消やヒップアップにも効果あり！</p>	<p>14:30~16:30</p> <p>中村恵祐の「マンツーマンスイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>14:30~14:50 15:00~15:20 15:30~15:50 16:00~16:20</p> <p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>
<p>15:45~16:30 (45分)</p> <p>今井貴子の「ソフトエアロビクス」 </p> <p>【定員20名】 走ったり弾んだりしないエアロ。簡単な動きをしっかりと大きく動くのもエアロの楽しみ方のひとつ！</p>	<p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>

【開催日】

12/23 土 祝
12/24 日 祝

【参加費】

1レッスン : 500円
2レッスン : 1,000円
3レッスン : 1,500円
4レッスン以上 : 2,000円

4レッスン以上は
何本受けても2,000円！
たくさん受けるのが オトク♡

【入館料】

福光スポーツクラブ会員 : 無 料
一般 : 410円

【申込み】

11月26日(日)受付START

※プログラム発表と同時に随時受け付けます
※参加費をふくみつプール受付までお願いします

【注意事項】

- ・先着順です(定員になり次第締切ります)
- ・電話でのご予約も受け付けます
- ・当日キャンセルの場合は返金できませんので、早めにご連絡ください
- ・電話予約で当日キャンセルされた場合も、後日参加費をいただきますので、ご了承ください
- ・定員に余裕があるクラスは当日参加できます

【問合せ先】

南砺市ふくみつプール
0763-52-8801

スタジオ	プール
<p>10:30~11:15 (45分)</p> <p>今井昌子の「ポルドフラ」 </p> <p>【定員20名】 肩甲骨まわりを動かし、体幹もしめる！バレエの動きを基本に、ゆっくりとした音楽で動きます。</p>	<p>10:30~12:30</p> <p>中村恵祐の「マンツーマンスイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>10:30~10:50 11:00~11:20 11:30~11:50 12:00~12:20</p> <p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>
<p>11:30~12:30 (60分)</p> <p>今井昌子の「脂肪燃焼エアロ」 </p> <p>【定員20名】 シンプルな動作を正しく繰り返し動くところにも汗がかけられるんですね～！身体を動かす気持ち良さを感じながら、しっかり脂肪燃やしましょう♪</p>	<p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>
<p>13:00~14:30 (90分)</p> <p>池尻たけおの「男ヨガ～キツイ系～」 </p> <p>【定員20名】 男子限定！「クリスマスイブ＝男ヨガ」なふくみつプールです(笑) やってる間は笑えるかわかりませんが、はっきり言って毎回好評です！しなやかさと強さを持ち合わせた男にあなたもなってみてほしいです。1人じゃないから大丈夫ですよ。</p>	<p>13:00~13:45 (45分)</p> <p>中島淳美の「シェイプアップアクア」 </p> <p>【定員たくさん】 消費カロリーを稼ぐならアクア！楽しく動いて、今夜のケーキの分を確保しましょう～♪</p>
<p>15:00~16:30 (90分)</p> <p>西村裕史の「エアロ DE クリスマスパーティー」 </p> <p>【定員20名】 仮装大歓迎！今年90分1本勝負！内容は西村インストラクターにお任せ～なパーティーとなっております。参加しないと損しますよ～★</p>	<p>14:30~16:30</p> <p>中村恵祐の「マンツーマンスイミングレッスン」</p> <p>【定員4名(20分1枠に1名)】</p> <p>14:30~14:50 15:00~15:20 15:30~15:50 16:00~16:20</p> <p>4泳法はもちろん、歩き方・水慣れからスタート・ターンまでお悩み相談受付ます！20分でも満足できると大好評♪コーチを独り占めするチャンスですよ～！</p>