

FUN☆クリスマス2015



12/19(土)

| スタジオ/研修室 | プール |
|--|--|
| <p>10:30~11:15 (45分)</p> <p>奥村典子の「アロマヨガ」  ほどし</p> <p>【定員20名】 アロマの香りで心も体もリラックス。自律神経を整える効果もあります。ぜひ、お試しあれ♪</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♪</p> |
| <p>11:30~12:30 (60分)</p> <p>奥村典子と中島淳美の「ペア♡ヨガ」  ほどし</p> <p>【定員10組20名】 お申し込みは2人1組で。単純に楽しめます! 1人では得られない気持ちよさも有♪</p> | |
| <p>13:15~14:00 (45分) 研修</p> <p>嶋田愛の「ボールエクササイズ」  ほどし</p> <p>【定員15名】 大小のボールを使い分けて、楽しく筋トレしましょう! まだまだ眠っている筋肉、ありますよ〜。</p> |  |
| <p>14:10~15:10 (60分)</p> <p>今井貴子の「ソフトエアロビクス」  初心〜</p> <p>【定員20名】 走ったりジャンプしたりしません♪ 1コインでお馴染みのソフトエアロをぜひ体験してください!</p> | <p>14:15~15:00</p> <p>中島淳美の「クリスマスモシェイブアップスアキア」  顔つけま</p> <p>【定員たくさん】 ケーキ食べたい... ならば、やるしかない! アキアは消費カロリー高いんですよ〜。</p> |
| <p>15:25~16:25 (60分)</p> <p>今井貴子の「ペルビックストレッチ」  ほどし</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トレーニングです。ポッコリお腹の解消にも効果的♪</p> |  |
| <p>19:00~19:45 (45分)</p> <p>松長由佳の「ENJOYエアロ」  初級</p> <p>【定員20名】 9月にひきつづき土曜の夜は♡ YUKAさんのリードで♡コレは参加しないとったいな〜!</p> | <p>18:30~20:30</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>18:30~18:50 19:00~19:20 19:30~19:50 20:00~20:20</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♪</p> |
| <p>20:00~20:45 (45分)</p> <p>松長由佳の「DANCE★エアロ」  初中</p> <p>【定員20名】 エアロの動きから徐々に変化します。カッコよくてもわるくても、ノリノリで踊っちゃってください★</p> | |

申込について

【開催日】
12月19日(土)
12月20日(日)

【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♡♡♡

【入館料】
福光スポーツクラブ会員 : 無 料
一般 : 410円

【申し込み日】
12月3日(木) 13:30~

随時受け付けます
※参加費を福光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

12/20(日)

| スタジオ | プール |
|--|--|
| <p>10:30~11:30 (60分)</p> <p>今井昌子の「ピラティス」  ほどし</p> <p>【定員20名】 わかりやすい説明と的確な指導で、アナタも姿勢美人になれるかも?! やらなきゃ、そんな。</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♪</p> |
| <p>11:45~12:30 (45分)</p> <p>今井昌子の「脂肪燃焼エアロ」  初級</p> <p>【定員20名】 初級だけど“やった”感は抜群です! リードに身をまかせ、のびのび動いて燃やしましょう。</p> | |
| <p>13:15~14:00 (45分)</p> <p>中島淳美の「かんたんヨガ」  ほどし</p> <p>【定員20名】 気楽に、気軽に、ご参加ください! 「ヨガってこんな感じ、ヨガって気持ちいい!」をお伝えします。</p> |  |
| <p>14:15~15:15 (60分) ☆ 初中</p> <p>西村紹史の「メリーくるくる回りマス♪ステップ」</p> <p>【定員17名】 仮装大歓迎!! ワクワク心は躍る♪ルンルン体も踊る♪くるくる目は回る♪ 楽しすぎるステップ! 楽しすぎる60分!</p> | |
| <p>15:30~16:30 (60分) ☆ 初中</p> <p>西村紹史の「エアロ DE クリスマスパティー」</p> <p>【定員20名】 仮装大歓迎!! イベントのラストはパーティー気分で盛り上がりましょう! さてさて、今年はどうな仮装がみれるかな?</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♪</p> |

参加いただいた方には
ささやかなX'masプレゼントも!
たくさんのご参加、
お待ちしております☆

大人も楽しいクリスマス♪
一緒に健康的で素敵な時間を
過ごしましょう

