

# 日本製鉄アクアパーク フィットネススクール参加者募集

10月スタート

第3期

フィットネス  
スクール一覧

| 教室名                             | 対象        | 曜日 | 時間          | 日程          | 回数  | 受講料    | 定員  | 1回参加 |
|---------------------------------|-----------|----|-------------|-------------|-----|--------|-----|------|
| アクアビクス                          | 18歳<br>以上 | 月  | 10:30~12:00 | 10/12~12/21 | 10回 | 6,600円 | 30名 | 770円 |
| 大人スイム<br>(水曜日)                  |           | 水  | 10:30~12:00 | 10/14~12/23 | 10回 | 6,600円 | 30名 | -    |
| 大人スイム<br>(金曜日)                  |           | 金  | 13:00~14:30 | 10/16~12/18 | 10回 | 6,600円 | 30名 | -    |
| シェイプアップファイト                     |           | 月  | 13:00~14:30 | 10/5~12/14  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| からだメイキング体操                      |           | 水  | 10:30~12:00 | 10/7~12/16  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| ZUMBA                           |           | 水  | 13:30~15:00 | 10/7~12/16  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| ヨガ                              |           | 水  | 19:20~20:50 | 10/7~12/16  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| 燃焼エクササイズ                        |           | 木  | 10:30~12:00 | 10/8~12/10  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| ヨガ&ピラティス                        |           | 金  | 10:00~11:30 | 10/9~12/18  | 10回 | 7,700円 | 20名 | 880円 |
| 社交ダンス入門 ラテン<br>(ジルバ・ルンバ・チャチャチャ) |           | 土  | 9:30~10:50  | 10/3~12/12  | 10回 | 7,700円 | 16名 | -    |
| 社交ダンス入門 モダン<br>(ブルース・ワルツ・タンゴ)   |           | 土  | 11:00~12:20 | 10/3~12/12  | 10回 | 7,700円 | 16名 | -    |
| 競技ダンス入門 ラテン<br>(ルンバ・チャチャチャ)     |           | 土  | 17:30~18:50 | 10/3~12/12  | 10回 | 7,700円 | 16名 | -    |
| 競技ダンス入門 モダン<br>(ワルツ・タンゴ)        |           | 土  | 19:00~20:20 | 10/3~12/12  | 10回 | 7,700円 | 16名 | -    |

※ 定員に達していない教室のみ1回参加していただけます。(教室開始15分前からの受付となります)

フィットネス  
スクール

お申し込み  
方法

**申込みは施設窓口で行っております。※受付時間：9：00～19：00  
期間内に申込書を提出して受付完了となります。**

※応募者多数の場合は抽選となります。

**申込書の必要事項を記入できる場合は、代理申込みも可能です。**

**9/18(金)までに施設から連絡がない場合は、当選となります。**

※ご注意ください

**9/21(月)～9/30(水)までに施設窓口にて受講料をお支払いください。**

**教室の空き状況や教室内容についてのお問い合わせはお電話でも可能です。**

お申し込み期間 **9/1<sup>火</sup>～9/14<sup>月</sup>まで**

期間外のお申し込みはお受けすることができません。あらかじめご了承ください。

# 各教室日程一覧

※日程は変更となる場合があります。  
 ※気象警報発令時には教室が休講となる場合があります。  
 施設からはご連絡は致しませんのでHPまたはお電話にて  
 ご確認ください。

| 教室名   | 日程    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>アクアビクス</b><br>水の特性を生かし無理なくシェイプアップ<br>したい方にお勧め！                         | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 | 12/21 |
| <b>大人スイム教室（水曜日）</b><br>初めて水泳を始める方から少しでもキレイに<br>泳ぎたい方まで指導を行います             | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |
| <b>大人スイム教室（金曜日）</b><br>初めて水泳を始める方から少しでもキレイに<br>泳ぎたい方まで指導を行います             | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |
| <b>シェイプアップファイト</b><br>音楽に合わせて様々な格闘技系の動きで<br>脂肪燃焼とストレス発散！                  | 10/5  | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |
| <b>からだメイキング体操</b><br>誰でもできるほぐす等の簡単な運動で<br>心身がすっきり！                        | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |
| <b>ZUMBA</b><br>世界中の楽しい音楽に合わせてダンスを踊り<br>ながら脂肪燃焼していくプログラムです                | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |
| <b>ヨガ</b><br>心地よい呼吸を通して簡単なポーズで<br>心と体の調子を整えていきます                          | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |
| <b>燃焼エクササイズ</b><br>1人ではなかなかできない筋力&体力づくり<br>を目指します                         | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 |
| <b>ヨガ&amp;ピラティス</b><br>ヨガとピラティスの要素を取り入れた<br>プログラムです                       | 10/9  | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |
| <b>社交ダンス入門 ラテン</b><br>初心者から上級者までダンスを楽しんで頂き<br>ながら技術の向上、健康な身体作りを目指し<br>ます。 | 10/3  | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 |
| <b>社交ダンス入門 モダン</b><br>初心者から上級者までダンスを楽しんで頂き<br>ながら技術の向上、健康な身体作りを目指し<br>ます。 | 10/3  | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 |
| <b>競技ダンス入門 ラテン</b><br>より実践で多彩なステップ等をレクチャー。<br>魅せるダンスをレクチャーします。            | 10/3  | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 |
| <b>競技ダンス入門 モダン</b><br>より実践で多彩なステップ等をレクチャー。<br>魅せるダンスをレクチャーします。            | 10/3  | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7  | 11/21 | 11/28 | 12/5  | 12/12 |