

# 日鉄日新製鋼アクアパーク フィットネススクール参加者募集

7月スタート

第2期

フィットネス  
スクーラー一覧

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 以上	月	10:30~12:00	7/6~9/28	10回	6,600円	20名	770円
大人スイム (水曜日)		水	10:30~12:00	7/1~9/16	10回	6,600円	15名	770円
大人スイム (金曜日)		金	13:00~14:30	7/3~9/18	10回	6,600円	15名	770円
シェイプアップファイト		月	13:00~14:30	7/6~9/28	10回	7,700円	20名	880円
からだメイキング体操		水	10:30~12:00	7/1~9/16	10回	7,700円	20名	880円
ZUMBA		水	13:30~15:00	7/1~9/16	10回	7,700円	20名	880円
ヨガ		水	19:00~20:30	7/1~9/16	10回	7,700円	20名	880円
燃焼エクササイズ		木	10:30~12:00	7/2~9/24	10回	7,700円	20名	880円
ヨガ&ピラティス		金	10:00~11:30	7/3~9/18	10回	7,700円	20名	880円

※ 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

教室により申込方法  
が異なります  
ご注意ください

申込みは施設窓口で行っております。

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。

6/22(月)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

6/23(火)~6/30(火)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 **6/1日** ~ **6/20日** 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>										
水の特性を生かし無理なくシェイプアップしたい方にお勧め！	7/6	7/13	7/20	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28
<b>大人スイム教室（水曜日）</b>										
初めて水泳を始める方から少しでもキレイに泳ぎたい方まで指導を行います	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16
<b>大人スイム教室（金曜日）</b>										
初めて水泳を始める方から少しでもキレイに泳ぎたい方まで指導を行います	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
<b>シェイプアップファイト</b>										
音楽に合わせて様々な格闘技系の動きで脂肪燃焼とストレス発散！	7/6	7/13	7/20	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28
<b>からだメイキング体操</b>										
誰でもできるほぐす等の簡単な運動で心身がすっきり！	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16
<b>ZUMBA</b>										
世界中の楽しい音楽に合わせてダンスを踊りながら脂肪燃焼していくプログラムです	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16
<b>ヨガ</b>										
心地よい呼吸を通して簡単なポーズで心と体の調子を整えていきます	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16
<b>燃焼エクササイズ</b>										
1人ではなかなかできない筋力&体カづくりを目指します	7/2	7/9	7/16	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24
<b>ヨガ&amp;ピラティス</b>										
ヨガとピラティスの要素を取り入れたプログラムです	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18