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	講　師	対象	曜日	時　間	回数	受講料	定員	1回参加
アクアビクス　木曜 ※水深1.35mで行ないます	石塚　玲子	18歳以上	木	13:00~14:30	10回	7,700円	15名	880円
大人スイム　月曜日	田中・徳満（呉市水連）		月	10:30～12:00	10回	7,700円	30名	–
大人スイム　水曜日	田 中・徳 満(呉市水連)		水	10:30~12:00	10回	7,700円	30名	–
大人スイム　金曜日	田 中・徳 満(呉市水連)		金	13:00~14:30	10回	7,700円	30名	–
いきいき元気アップ	藪木 三恵		水	10:30~12:00	10回	8,800円	20名	990円
ZUMBA	Lio		水	13:30~15:00	10回	8,800円	20名	990円
ヨガ	Lio		水	19:20~20:50	10回	8,800円	20名	990円
燃焼エクササイズ	石塚 玲子		木	10:30~12:00	10回	8,800円	20名	990円
ヨガ＆ピラティス	坂本 由香里		金	10:00~11:30	10回	8,800円	20名	990円
フラダンス	南　一恵		金	13:00~14:30	10回	8,800円	20名	990円
はじめての社交ダンス	吉村 洋恵		土	9:30~10:50	10回	8,800円	16名	990円
社交ダンス初級	吉村 洋恵		日	9:30~10:50	9回	7,920円	16名	990円

※　アクアビクス木曜は水深1.35mで行なうため、身長155cm以下の方は、動きによっては顔が水中に浸かります。
※　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。
9/5(火)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
9/6(水)～9/17(日)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。

申込期間　8/21(月) ～ 9/3(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									
アクアビクス　木曜日 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！	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
大人スイム　月曜日 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の指導を行います。	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
大人スイム　水曜日 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の指導を行います。	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
大人スイム　金曜日 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の指導を行います。	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
いきいき元気アップ 誰でもできるほぐす等の簡単な運動で身体をメンテナンス!!中高齢者におすすめ♪	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
ZUMBA ラテン系ダンスで盛り上がります!!楽しく簡単にエクササイズ。まさにフィットネスパーティー!!	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
ヨガ 身体もこころもゆっくり解かしながら心身鍛錬。ホッとする心地よい時間をご一緒しましょう。	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
燃焼エクササイズ 1人ではなかなかできない筋力＆体力づくりを目指します。脂肪燃焼におすすめ♪	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
ヨガ＆ピラティス ヨガとピラティスの要素を取り入れたプログラムです。	10/13	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
フラダンス 初めてでも大丈夫！ハワイアンミュージックに合わせて踊り、代謝アップ！！	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22
はじめての社交ダンス 全くの初めての方でもＯＫ!!社交ダンスの基本を身につけ、パーティデビューを目指します!!	10/14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
社交ダンス初級 経験者、入門クラスを修了された方が対象のクラスになります。レベルアップをめざします!!	10/8	10/15	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24	

お問い合わせ先：日本製鉄アクアパーク　☎ **0823-32-2227**