

シシンヨーアクアパーク・フィットネススクール参加者募集

10・11・12月

教室名	対象	曜日	時間	月	月謝料	定員	1回参加
アクアビクス 木曜 ※水深1.35mで行ないます	18歳 以上	木	13:00~14:30	10月	4,400円	15名	1,210円
				11月	4,400円		
				12月	2,200円		
大人スイム 月曜日		月	10:30~12:00	10月	3,300円	30名	-
				11月	3,300円		
				12月	4,400円		
大人スイム 水曜日		水	10:30~12:00	10月	3,300円	30名	-
				11月	3,300円		
				12月	4,400円		
大人スイム 金曜日		金	13:00~14:30	10月	3,300円	30名	-
				11月	3,300円		
				12月	4,400円		
いきいき元気アップ	水	10:30~12:00	10月	2,970円	20名	1,100円	
			11月	2,970円			
			12月	2,970円			
ZUMBA	水	13:30~15:00	10月	3,960円	20名	1,100円	
			11月	3,960円			
			12月	3,960円			
ヨガ	水	19:20~20:50	10月	3,960円	20名	1,100円	
			11月	3,960円			
			12月	3,960円			
燃焼エクササイズ	木	10:30~12:00	10月	3,960円	20名	1,100円	
			11月	3,960円			
			12月	1,980円			
ヨガ&ピラティス	金	10:00~11:30	10月	3,960円	20名	1,100円	
			11月	2,970円			
			12月	2,970円			
フラダンス	金	13:00~14:30	10月	3,960円	20名	1,100円	
			11月	2,970円			
			12月	2,970円			
はじめての社交ダンス	土	9:30~10:50	10月	1,980円	16名	1,100円	
			11月	3,960円			
			12月	2,970円			
社交ダンス初級	日	9:30~10:50	10月	1,980円	16名	1,100円	
			11月	1,980円			
			12月	2,970円			

- 教室開始15分前から受付開始になります。受付でも出席確認を行いますので、名前を受付に伝えて、教室参加をしてください。
- 当施設はタオル・水着等の貸出はございませんので、ご持参を下さい。
- 一度お支払いをされた受講料は原則返金できません。
- 悪天候時の教室開催について休講の判断は教室開始1時間前までに判断致します。
(別紙に詳細ありますので、ご確認下さい。)
- 大人スイムの方は、受付前(教室前)に血圧計で測定をし、用紙に氏名を記入し受付に提出下さい。
- アクアビクス1.35mで行う為、身長155cm以下の方は、動きによっては顔が水中につかります

各教室日程一覧

※教室日程が変更となる場合もあります。
※講師・施設の都合で月の回数にばらつきがありますがご了承下さい。

教室名	日程											
アクアビクス 木曜日 水の特性を生かして無理なくシェイプアップしたい方にオススメ!!!	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		
大人スイム 月曜日 初めて水泳を始める方 もう少し綺麗に泳ぎたい方も 2クラスに分れているので安心★ 泳げるようになった生徒さんが半数以上!!	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22		
大人スイム 水曜日 初めて水泳を始める方 もう少し綺麗に泳ぎたい方も 2クラスに分れているので安心★ 泳げるようになった生徒さんが半数以上!!	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		
大人スイム 金曜日 初めて水泳を始める方 もう少し綺麗に泳ぎたい方も 2クラスに分れているので安心★ 泳げるようになった生徒さんが半数以上!!	10/10	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26		
いきいき元気アップ 年齢問わず、誰でもできます!! カラダをほぐす等簡単な運動で身体をメンテナンス!! 中高齢者～高齢者におすすめ★	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/10	12/17	12/24			
ZUMBA ラテン系ダンスで盛り上がります!! 楽しく音楽に乗ってエクササイズ★ まさにフィットネスパーティー♪	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
ヨガ 身体も心もゆっくり解しながら 心身鍛錬 リラックスしながら 心地よい時間を一緒に過ごしましょう♪	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
燃焼エクササイズ 1人ではなかなか出来ない 筋力&体力づくりを目指します 脂肪燃焼におすすめ★	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		
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 初心者大歓迎★ 一緒に豊かな時間を過ごしましょう!	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19		
フラダンス 年齢・経験問わず初心者さんでも大丈夫! ハワイアンミュージックに合わせて踊りながらリフレッシュしましょう♪	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19		
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 目指しましょう!!	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20			
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!!! レベルアップを目指します!!	10/12	10/26	11/2	11/9	12/7	12/14	12/21					