

シシヨーアクアパーク プール・フィットネススクール参加者募集

教室名	曜日	時間	月	月謝料	定員	1回参加
大人スイム 月曜日	月	10:30~12:00	4月	4.400	30名	-
			5月	3.300		
			6月	4.400		
大人スイム 水曜日	水	10:30~12:00	4月	4.400	30名	-
			5月	3.300		
			6月	4.400		
大人スイム 金曜日	金	13:00~14:30	4~6月	4.400	30名	-
水中運動	木	19:30~20:30	4月	4.400	20名	1,200円
			5月	3.300		
			6月	4.400		
いきいき元気アップ	水	10:30~12:00	4月	4.400	20名	1,200円
			5月	3.300		
			6月	3.300		
ZUMBA	水	13:30~15:00	4~6月	4.400	20名	1,200円
ヨガ	水	19:20~20:50	4~6月	4.400	20名	1,200円
燃焼エクササイズ	木	10:30~12:00	4月	4.400	20名	1,200円
			5月	3.300		
			6月	4.400		
ヨガ&ピラティス	金	10:00~11:30	4~6月	4.400	20名	1,200円
フラダンス	金	13:00~14:30	4月	3.300	20名	1,200円
			5月	3.300		
			6月	4.400		
はじめての社交ダンス	土	9:30~10:50	4月	3.300	16名	1,200円
			5月	5.500		
			6月	3.300		
健康麻雀	水	10:00~12:00	4~6月	4.400	20名	1,200円
健康麻雀	木	10:00~12:00	4月	4.400	20名	1,200円
			5月	3.300		
			6月	4.400		

■ 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。

■ 健康麻雀教室の1回参加される場合は、必ず前日までにお電話ください。

各教室日程一覽

※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ください。

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★	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	
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★	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
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★	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
水中運動night 詳しくは別チラシを	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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★	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24		
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♪	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
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♪	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
燃焼エクササイズ 1人ではなかなか出来ない 筋力&体づくりを目指します 脂肪燃焼におすすめ★	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	
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!	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
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♪4/3	4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		
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!!	4/4	4/11	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30 パーティー 10:00~ 12:00	6/6	6/13	6/20	
健康麻雀 水曜日 詳しくは別チラシを	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
健康麻雀 木曜日 詳しくは別チラシを	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	