

シシンヨーアクアパーク プール・フィットネススクール参加者募集

教室名	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		木	13:00~14:30	1~3月	各4.400	15名	1,200円
大人スイム 月曜日		月	10:30~12:00	1月 2月 3月	3.300 4.400 4.400	30名	－
大人スイム 水曜日		水	10:30~12:00	1月 2月 3月	4.400 3.300 4.400	30名	－
大人スイム 金曜日		金	13:00~14:30	1月 2月 3月	4.400 4.400 3.300	30名	－
水中運動		木	19:30~20:30	1~3月	各4.400	20名	1.200円
いきいき元気アップ		水	10:30~12:00	1月 2月 3月	4.400 3.300 4.400	20名	1,200円
ZUMBA	18歳以上	水	13:30~15:00	1月 2月 3月	4.400 3.300 4.400	20名	1,200円
ヨガ		水	19:20~20:50	1月 2月 3月	4.400 3.300 4.400	20名	1,200円
燃焼エクササイズ		木	10:30~12:00	1~3月	各4.400	20名	1,200円
ヨガ&ピラティス		金	10:00~11:30	1月 2月 3月	4.400 4.400 3.300	20名	1,200円
フラダンス		金	13:00~14:30	1~3月	各4.400	20名	1,200円
はじめての社交ダンス		土	9:30~10:50	1月 2月 3月	4.400 4.400 3.300	16名	1,200円
社交ダンス初級		日	9:30~10:50	1月 2月 3月	3.300 4.400 3.300	16名	1,200円
健康麻雀		水/木	10:00~12:00	1~3月	各4.400	20名	1.200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。

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!!!	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
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★	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		
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★	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
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★	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	
水中運動night 詳しくは別チラシを	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
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★	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
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♪	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
ヨガ 身体も心もゆっくり解しながら 心身鍛錬 リラクセスしながら 心地よい時間を一緒に過ごしましょう♪	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
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★	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
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！	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	
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♪	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
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！！	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	
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！！	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/29		
健康麻雀 水曜日 詳しくは別チラシを	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
健康麻雀 木曜日 詳しくは別チラシを	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26