

# 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	18歳以上	木	13:00~14:30	1~3月	各4,400	15名	1,200円
大人スイム 月曜日							
大人スイム 水曜日		月	10:30~12:00	1月	3,300	30名	-
大人スイム 金曜日				2月	4,400		
水中運動				3月	4,400		
いきいき元気アップ		水	10:30~12:00	1月	4,400	30名	-
ZUMBA				2月	3,300		
ヨガ				3月	4,400		
燃焼エクササイズ		水	13:30~15:00	1月	4,400	20名	1,200円
ヨガ&ピラティス				2月	3,300		
フラダンス				3月	4,400		
はじめての社交ダンス		木	10:30~12:00	1月	4,400	20名	1,200円
社交ダンス初級				2月	4,400		
健康麻雀				3月	3,300		
	金	13:00~14:30	1~3月	各4,400	20名	1,200円	1,200円
				1月	4,400		
				2月	4,400		
	土	9:30~10:50	1~3月	3月	3,300	16名	1,200円
				1月	4,400		
				2月	4,400		
	日	9:30~10:50	1~3月	3月	3,300	16名	1,200円
				1月	3,300		
				2月	4,400		
				3月	3,300		
	水/木	10:00~12:00	1~3月	各4,400	20名	1,200円	1,200円
				1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。
- 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。

<b>アクアピクス 木曜日</b> 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
<b>大人スイム 月曜日</b> 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		
<b>大人スイム 水曜日</b> 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	
<b>大人スイム 金曜日</b> 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	
<b>水中運動night</b> 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
<b>いきいき元気アップ</b> 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	
<b>ZUMBA</b> 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	
<b>ヨガ</b> 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♪	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	
<b>燃焼エクササイズ</b> 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
<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 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	
<b>フラダンス</b> 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
<b>はじめての社交ダンス</b> 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	
<b>社交ダンス初級</b> 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		
<b>健康麻雀 水曜日</b> 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
<b>健康麻雀 木曜日</b> 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