

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	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	7月	3.300円	30名	-
			8月	4.400円		
			9月	2.200円		
大人スイム 水曜日	水	10:30~12:00	7月	4.400円	30名	-
			8月	3.300円		
			9月	3.300円		
大人スイム 金曜日	金	13:00~14:30	7月	4.400円	30名	-
			8月	3.300円		
			9月	3.300円		
水中運動night	木	19:30~20:30	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	3.300円		
いきいき 元気アップ	水	10:30~12:00	7月	4.400円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	4.400円		
ZUMBA	水	13:30~15:00	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	4.400円		
ヨガ	水	19:20~20:50	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	4.400円		
燃焼エクササイズ	木	10:30~12:00	7月	4.400円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	3.300円		
ヨガ&ピラティス	金	10:00~11:30	前月	各4.400円	20名	1,200円
フラダンス	金	13:00~14:30	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	4.400円		
はじめての 社交ダンス	土	9:30~10:50	7月	3.300円	16名	1,200円
			8月	4.400円		
			9月	2.200円		
健康麻雀	水	10:00~12:00	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	4.400円		
健康麻雀	木	10:00~12:00	7月	5.500円	20名	1,200円
			8月	3.300円		
			9月	3.300円		
生活筋力 向上教室	木	10:00~12:00	7月	2.600円	20名	750円
			8月	3.250円		
			9月	1.950円		

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。

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★	7/6	7/13	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14			
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★	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16		
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★	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25		
水中運動night 詳しくは別チラシを	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	
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★	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	
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♪	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23
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♪	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23
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★	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17		
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!	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25
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♪	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25
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!!	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/15	8/29	9/5	9/12			
健康麻雀 水曜日 詳しくは別チラシを	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23
健康麻雀 木曜日 詳しくは別チラシを	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	
生活機能向上教室 詳しくは別チラシを	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21