

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	10月	3,300円	30名	-
			11月	4,400円		
			12月	4,400円		
大人スイム 水曜日	水	10:30~12:00	10月	4,400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	全月	4,400円	30名	-
水中運動night	木	19:30~20:30	全月	4,400円	20名	1,200円
いきいき 元気アップ	水	10:30~12:00	全月	3,300円	20名	1,200円
ZUMBA	水	13:30~15:00	10月	4,400円	20名	1,200円
			11月	3,300円		
			12月	4,400円		
ヨガ	水	19:20~20:50	10月	4,400円	20名	1,200円
			11月	3,300円		
			12月	4,400円		
燃焼エクササイズ	木	10:30~12:00	全月	4,400円	20名	1,200円
ヨガ&ピラティス	金	10:00~11:30	10月	4,400円	20名	1,200円
			11月	3,300円		
			12月	4,400円		
フラダンス	金	13:00~14:30	10月	4,400円	20名	1,200円
			11月	2,200円		
			12月	3,300円		
はじめての 社交ダンス	土	9:30~10:50	10月	2,200円	16名	1,200円
			11月	3,300円		
			12月	4,400円		
健康麻雀	水	10:00~12:00	10月	4,400円	20名	1,200円
			11月	3,300円		
			12月	4,400円		
健康麻雀	木	10:00~12:00	全月	4,400円	20名	1,200円
生活筋力向上 トレーニング	月	10:00~11:00	10月	1,950円	20名	750円
			11月	3,250円		
			12月	2,600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★	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	
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★	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
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★	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
水中運動night 詳しくは別チラシを	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
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★	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16	12/23			
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♪	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
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♪	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
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★	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
ヨガ&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！	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	
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♪	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	12/11	12/18	12/25			
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!!	10/10	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19	12/26 パーティー ※10:00～ 12:00			
健康麻雀 水曜日 詳しくは別チラシを	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
健康麻雀 木曜日 詳しくは別チラシを	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
生活筋力向上教室 詳しくは別チラシを	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28