大人の教室 フィットネス

※「肩・腰・膝 改善」 教室で使用するフォームローラーは、別途購入料金がかかります。

*講師の方々は、各公認有資格者です。

NEW! 月曜日

極 太 講師: 木村 由紀子 10月2日~3月末/18回

時間: 11:00~12:30 受講料:14,400円 募集人数:18名(最小開催人数:10

集中力を高めるとともに、リ ラックス効果も得ることがで きます。また、下半身の強化 つながります。

木曜日

講師:木村 由紀子 講師:納村 絵美

募集人数:20名(最小開催人数:9名)

普段外に向けている意識を内側に向け 普段がに回りている思确をP3回に回って 身体の伸ばしているところを感じながら、凝り固まった箇所を優しく解してい きます。また、呼吸を通して乱れやすい 自律神経も整えていきます。

エアロビクス

講師:長谷田 昌子

10月7日~3月末/20回

時間: 10:00~11:00

受講料: 16.000円

募集人数:20名(最小開催人数:10名)

大きく身体を動かし、汗をか

月曜日

ストレッチ&リフレッシュスイム 午後

きたい人にオススメです。

初級クラス.

リズムエクササイズ

10月6日~3月末/18回 時間: 14:00~15:00 受講料: 14.400円

ウォーミングアップや筋トレを リズムに合わせて行います。そ れぞれの体力に合わせた強度 でエクササイズ していきます。 おおむね60歳以上

月曜日

肩·腰·膝 改善 講師:小杉 千恵 10月2日~3月末/20回 時間: 14:00~15:00

受講料:16,000円 募集人数:20名(最小開催人数:9名

眉こり・腰痛・膝痛の悩みはないですか? パーソナルトレーナー、健康運動指導士の目線からトレーニング改善に 導きます。ストレッチ中心ですめていきます。

地よさを体感してください。 木曜日

月曜日

ヨガピラティス

講師: 小杉 千恵

10月2日~3月末/20回

時間: 15:30~16:30

受講料:16,000円

募集人数:20名(最小開催人数:9名

___ 身体のすみずみを動かし、スト

プ! 終わった後の達成感、心

ピラティス

講師:長谷田 昌子 10月5日~3月末/20回 時間: 13:30~14:30 受講料: 16,000円

募集人数:20名(最小開催人数:10名) 深層筋を鍛えて、動き易い身

姿勢改善したい人にオス スメです。

月曜日

フェイ 幸恵 佐藤・藤田 裕子 10月2日~3月末/18回 時間: 18:15~19:15 受講料: 14,400円

エンジョイ フラダンス

募集人数:20名(最小開催人数



月曜日 フラダンス (中級)

フェイ 幸恵 佐藤・藤田 裕子 10月2日~3月末/18回 時間: 19:30~20:30 受講料: 14,400円

募集人数:24名(最小開催人数:9名 ステップやハンドモーシ

ョンなど、基本を大事にしながら、曲に合わせて フラダンスを踊ります。

水曜日 ピラティス

講師:高田 さおり 10月4日~3月末/20回 時間: 9:45~10:45

受講料: 16,000円 募集人数:20名(最小開催人数:

正しい筋肉の使い方や正しい 姿勢が身につきます。

> 木曜日 _

講師:水谷 清江

10月5日~3月末/18回

時間: 19:50~20:50

受講料: 14,400円

ガロ

3

水曜日 ピラティス十ストレッチポール

講師:高田 さおり 10月4日~3月末/20回 時間:11:00~12:00

受講料: 16,000円 募集人数:14名(最小開催人数:10

ストレッチポールに乗ると背骨が整います。ピラティスと併せることで関節の可動域も広がり、安定して動ける身体を感じられるようになります。 ※骨粗軽度かつ薬を飲んでいる方は受護できません。

NEW! 金曜日

ストレッチエアロ

講師:青木 由美子 10月6日~3月末/20回 時間: 12:45~13:45

受講料: 16,000円 募集人数:20名(最小開催人数:10名)

初心者の方や運動に慣れてない 方を対象にストレッチを中心に楽 しく体を動かしていきます。マットの上でストレッチを行い、徐々 徐々 柔軟性を高めていきます。

水曜日

太 極 拳

10月4日~3月末/18回 時間: 18:30~20:00 受講料: 14,400円 募集人数:18名(最小開催人数

金曜日

講師:稲川 真知子

募集人数:20名(最小開催人数:10名)

ストレッチヨガ

10月5日~3月末/20回 時間:11:00~12:00 受講料: 16,000円

木曜日 美温活リンパストレッチ

講師:長谷田 昌子 10月5日~3月末/20回 時間:15:00~16:00

> 受講料: 16,000円 募集人数:20名(最小開催人数:10名)

冷えを改善して、健康でキレ イになりたい人にオススメで

3 -ガ ① 講師:水谷 清江 10月5日~3月末/18回

木曜日

時間: 18:40~19:40 受講料: 14,400円 募集人数:20名(最小開催人数:9名

募集人数:22名(最小開催人数:9名 身体の動きに心を向け、呼吸に合わせて行うやさしいヨーガです。 初めての方も安心して参加いただけます。

ヨーガで心も身体も調えて、自らを健やかに保っていきましょう。

トランポリン ① | トランポリン ②

講師:トランポリン協会

時間: 10:00~10:45 時間: 11:00~11:45

受講料: 14,400円 募集人数: 各8名 (最小開催人数: 868

ジュニアの教室

空中でのボディコントロールにより三半規管が強化され、バランス感覚を大幅に向上させます。

トランポリン 🕦 トランポリン 2

> 講師:トランポリン協会 10月18日~3月末/18回

時間: 16:00~16:45 時間: 17:00~17:45 年長~小学3年生

小学2年生~中学生 募集人数:各7名(最小開催人数:85名)

小学生~中学生

大人の教室 プール

月曜日

ストレッチ&リフレッシュスイム 年前 講師: 板谷 和雄 11月6日~3月末/16回

時間: 10:00~11:30

受講料: 14,400円 募集人数:20名(最小開催人数:

ストレッチ、筋トレ、 スイミングで全身を 鍛えましょう!

講師: 板谷 和雄 11月6日~3月末/16回 時間: 15:00~16:30

受講料: 14,400円 募集人数:20名(最小開催人数:10

月曜日

受講料: 14,400円

水中ウォーキング 講師:稲川 真知子 11月6日~3月末/16回

時間: 14:00~15:00 受講料: 14,400円 募集人数:20名(最小開催人数:10名

陸上よりも膝や腰への負担が 少なく、またカロリーを消費 しやすい水中でのウォーキン

月曜日

ナイトスイム 講師:村井 栄治 11月6日~3月末/16回 時間:19:00~20:00 受講料: 14,400円

募集人数:10名 (最小開催人数:88 25m泳げる方で、4泳法の基 礎から習いたい方をお待ちし

木曜日

水中ウォーキング 2 日前

講師:田中 ひとみ

11月2日~3月末/16回

時間: 10:40~11:40

受講料: 14,400円

エンジョイスイム中級 2

講師:室 紀代子

11月10日~3月末/16回

時間:11:10~12:10

受講料: 14,400円

水曜日

講師:日本スポーツ協会公認水泳教師 11月1日~3月末/16回

受講料: 14,400円

募集人数:12名(最小開催人数:8名)

中級スイム 2

11月1日~3月末/16回

受講料: 14,400円 募集人数:12名(最小開催人数:8名)

-長く泳ぎたい方を

水曜日

水中ウォーキング 講師: 稲川 真知子

11月1日~3月末/16回 時間: 13:40~14:40

受講料: 14,400円 募集人数:22名(最小開催人数:10名 20

水曜日

-シックスイム 講師:鈴木 真理子

11月1日~3月末/16回 時間: 15:35~16:35 受講料: 14,400円

募集人数:10名(最小開催人数:8名) 泳力にこだわらず、はじめて の方も歓迎します。楽しく泳 いで、綺麗なフォームにアッ プデートしませんか?

木曜日

水中ウォーキング 日後 レディーススイム (初・中級)

講師:稲川 真知子 11月2日~3月末/16回 時間: 13:40~14:40

受講料: 14,400円 墓集人数:22名 (最小開催人数:1 木曜日

講師: 竹澤 直美 11月2日~3月末/16回 時間: 19:00~20:00 受講料: 14.400円

募集人数:12名(最小開催人数:8名) 女性限定

クロールからバタフライまで -緒に学びましょう。

金曜日

水中ウォーキング 講師:田中 ひとみ 11月10日~3月末/16回 時間: 19:00~20:00 受講料: 14,400円

募集人数:20名(最小開催人数:1 in the 楽しく賑やかな教室です

土曜日 初級スイム

講師:石築 慶 11月11日~3月末/16回 時間: 13:30~14:30 受講料: 14.400円

バタ足ができる方が対象の教 室です。楽しく水泳を続けら れる教室を提供いたします。 (初級レベルのクロールと) 平泳ぎを行います。

募集人数:15名(最小開催人数:10名)

木曜日

講師:田中 ひとみ 11月2日~3月末/16回 時間: 9:30~10:30

受講料: 14,400円 募集人数:20名 (最小開催人数:10名)

NEW! 金曜日

募集人数:20名 (最小開催人数:10名) の方でもすぐに参加していた けます。体力をつけたい方、関節 お悩みの方、リフレッシュした 方、個々の目的に合わせて調整し かいていただけるクラスです。

NEW! 金曜日

エンジョイスイム中級 🕕 講師:室 紀代子

11月10日~3月末/16回 時間:10:00~11:00 受講料: 14,400円 募集人数:12名(最小開催人数:8名)

募集人数:12名(最小開催人数:8名 25m泳げる方を対象にした教室です。 クロールが泳げて4泳法にトライしてみたい方

•4泳法を楽しく泳いでみたい方 もっときれいに泳ぎたい方

月曜日



パッチワーク

講師: 吉田 英代 10月2日~3月末/10回 時間: 13:00~14:30 受講料:6000円(+材料費 事費) 募集人数:15名(最小開催人数:13名)

いろいろな布を縫い合わせて作品を作ります。 初心者の方も先生が丁寧に教えてくれるので安心です 水曜日

- ル教室は、10月は防火扉工事のため 11月からスタ-

初級スイム 講師:日本スポーツ協会公認水泳教師

11月1日~3月末/16回 受講料: 14,400円

募集人数:10名(最小開催人数:8名) はじめての方や4泳法で泳げない方の一般向け初級スイムコースです。水泳を「ゼロ」から始めたい方、この機会にぜひどうぞ。

開催日: 9/2 ●·9/16 ●·10/7 ● [計3回] 定員:15名

受講料:6,000円(傷害保険料を含む) 時 間:10:00~11:30

対象: ランニングフォームが気になる方など、どなたでも受講可能です! 内容: マラソンレース中の給水や給食のタイミング等について 場所: 富山県高岡総合プール周辺 持ち物: 飲料、運動できる服装、ラン

プール

9月

10月 18日 🗐 🦮 15⊟€ 申し込み手順

予約券配布 9:00~(当日申し ① 9:00~12:00) 込み受付 ② 14:00~16:00)

当日 • 9:00から予約券(当日のみ有効)をお渡しします。

・各教室、募集人数になり次第締め切らせていただきます。・ご本人1名分のみの申し込みとなります。 ※ジュニア教室の場合は、同居の兄弟のみ可

【申し込み方法】 申し込み用紙をご記入のうえ、予約券・受講料を添えて当日中に お申し込みください。 ※電話での申し込みは受け付けておりません。

※受講料には、傷害保険も含まれています。 ※原則、受講料は一括払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。 (お客様からお預かりした個人情報は、教室以外の目的には使用いたしません。)

後日 ・募集人数に空きがあれば、申し込みができます。 ・フィットネスは9/23€、プールは10/21⊕までに各教室 の最小開催人数に達しない場合、教室は中止となります。

9月 10月 24⊟⊜

前回からの

教室の開催の有無を決定

最少開催人数による教室開催の有無を決定いたします。 中止の教室は後日電話連絡

• 中止の場合は電話で連絡いたします。その場合、受講料は後日返金いたします。 • 電話連絡がない場合は教室を開催いたします。

• 各教室で持参する用具については、お問い合わせください。 •講師・実施日程につきましては、変更になることもあります。

予約券配布前に配布していた順番待ちカードはなくなりました。 ・予約券は、ご本人1名につき各教室1枚の配布となります。

日曜日

10月1日~3月末/18回

-トとなります。 水曜日

講師: 叶 颯斗

4泳法で25m以上泳げ て、ターンなどを習得 お待ちしてます。

富山マランシマラソンの完走をサポート 講師: 田中寿美子 ランニングセミナ

> 申し込み方法 受付窓口で受講 料を添えて申し