

# プール教室

月島スポーツプラザ プール  
2021年度 第2期コース型教室 9月~10月

都度参加型  
1回/一人600円

追加募集人数	コース名	対象	内容	曜日	時間	9月				10月				回数	定員	
7	アクアビクス(火)	16歳以上	水の持っている良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	火	10:00~10:50									8	20	
1	月島スイム1(火)	16歳以上	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぐことを目指します。		13:00~13:50										10	
2	月島スイム2(火)	16歳以上	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。		13:00~13:50	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日		10	
4	クロール(火)	16歳以上	呼吸をしながら25m完泳を目指します。		14:00~14:50										10	
1	平泳ぎ&バタフライ(火)	16歳以上	平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方やフォームを整えていきます。		14:00~14:50										10	
6	アクアビクス(水)	16歳以上	水の持っている良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	水	12:00~12:50	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日	27日	9	20
10	月島スイム2(木)	16歳以上	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。	木	10:00~10:50									8	20	
満員	月島スイム1(木)	16歳以上	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぐことを目指します。		11:00~11:50	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日		10	
満員	平泳ぎ&バタフライ(木)	16歳以上	平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方やフォームを整えていきます。		11:00~11:50										10	
6	アクアビクス(金)	16歳以上	水の持っている良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	金	10:00~10:50									9	20	
3	月島スイム2(金)	16歳以上	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。		11:00~11:50										20	
7	はじめて水泳(金)	16歳以上	水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などをご指導します。		12:00~12:50	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日		29日	10
2	クロール(金)	16歳以上	呼吸をしながら25m完泳を目指します。		12:00~12:50										10	

※本教室はご登録された方が、毎回/一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。

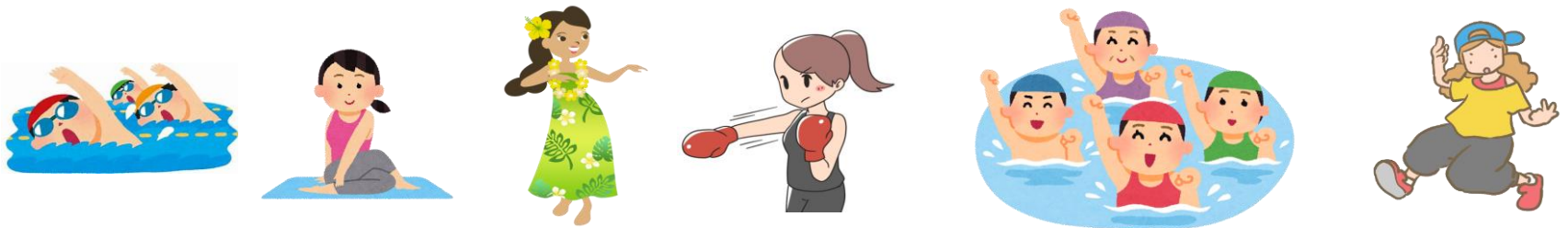
# フロア教室

月島スポーツプラザ 3F第二武道場  
2021年度 第2期コース型教室 9月~10月

都度参加型  
1回/一人600円

追加募集人数	コース名	対象	内容	曜日	時間	9月				10月				回数	定員	
5	燃焼エクササイズ・ライト(火)	16歳以上	椅子を使った筋カトレニングと足踏み運動を行います。体力をつけたい方、シェイプアップをしたい方向けのクラスです。ご自分のペースで強度を変えられます。	火	9:00~9:50									8	20	
6	ピラティス(火)	16歳以上	呼吸法・腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。憧れの美しい姿勢が目標です。		10:10~11:00	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日		20	
5	燃焼エクササイズ(火)	16歳以上	ボクササイズ運動に慣れた方向けのクラスです。		11:20~12:10										20	
満員	ピラティス(水)	16歳以上	呼吸法・腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。憧れの美しい姿勢が目標です。	水	13:00~13:50									9	20	
7	アロマヨガ(水)	16歳以上	ダイナミックに動くヨガをします。『猫背』『足を組む』など、毎回身近なテーマを決めて身体を動かします。爽やかなアロマの香りが漂います。		14:10~15:00	1日	8日	15日	22日	29日	6日	13日	20日		27日	20
10	ジュニアヒップホップ(水)	小学生	ヒップホップやロックといったステップを、課題曲の振り付けをしながら楽しく身につけていきます。一曲一曲、達成感を感じながら踊りましょう!!		16:00~16:50										20	
14	ヨガ(金)	16歳以上	リラックスしながら、心・体・呼吸(エネルギー)を調和させましょう。血行促進や代謝アップの効果もあります。	金	13:30~14:20									9	20	
11	nani Aloha(ナニアロハ)(金)	16歳以上	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて柔らかい動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。※年齢・性別を問わず未経験の方でも楽しくご参加いただけます。		15:00~15:50	3日	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日		29日	20

※本教室はご登録された方が、毎回/一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。



コース型教室は事前にお手続きが必要です 以下の方法でお手続きをお願いします

## 【3月中にお申込みを終えていらっしゃる方】

8月19日(木)午後2時~ 8月31日(火)までにご来館いただき、お手元にある当確ハガキをご持参の上、お引き換えにメンバーカードをお持ち帰りください

## 【3月中にお申込みをされたが抽選にハズしてしまった方 または 初めてお申込みされる方】

電話受付: 8月17日(火)午後2時~ 8月25日(水)閉館時まで ※8月18日迄ご来館頂きましても受付はできません。※先着順

来館受付: 8月19日(木)午後2時~ 8月25日(水)閉館時まで 申込用紙にご記入の上、メンバーカードをお持ち帰りください。※先着順

- 都合により開催日程等を変更することがございます。また社会情勢等のやむを得ない事情により中止とすることがあります。
- 体調に不安がある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込みください。(妊娠中の方はご参加できません)
- 定員を超えた場合、募集終了とさせていただきます。
- 当確されていても期間中(8月31日)までにご来館いただけない場合、キャンセル扱いとなります。
- お申込み数が規定数に達しない場合は開催を中止することがございます。
- お客様の個人情報は今回の教室運営上必要な連絡や参加される方の安全を守る目的で頂くもので、他の目的で使用することや外部等の第三者に情報を提供することは一切いたしません。