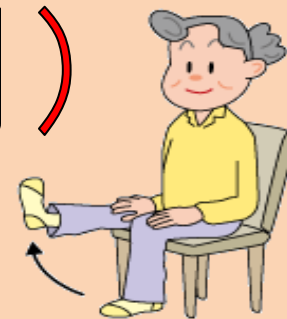
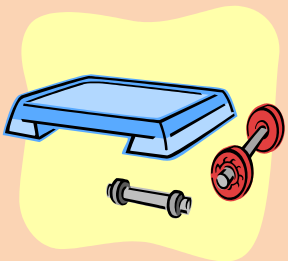


体力づくり・転倒防止・シェイプアップに！

フィットネス教室

参加者募集中(10月～12月)



教室案内

1)受付期間 2024年9月21日(土)まで(継続受付締切日)

◆新規受付 2024年9月22日(日)10時～

●受付期間中でも定員になり次第締め切りとなります。

2)申込方法

●申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接プールの事務所へ申し込んで下さい。

※原則として一度、納めた参加料は返金できません。

フィットネス教室の領収書は教室が終了するまで保管して下さい。

※参加人数によっては教室を中止にする場合があります。その際は返金致します。

【備考】

・健康状態によっては医師の診断書(意見書)を提出してもらうことがあります。

・天候等によりやむを得ず教室が中止になる場合は豊成温水プールHPにてお知らせ致します。

3)申込記載事項

●教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号・健康状態について、申込書の表裏太線の中だけ黒色ボールペンで記入して下さい。(受講生自筆でお願いします)。

4)その他

●特に心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。
●健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故について、応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いません。(傷害保険料と消費税は参加料に含まれています)

豊成温水プール

(086)-226-4523

★各クラス定員が5名に達していないとそのクラスは開講いたしません。

※室内シューズをご用意下さい。

フィットネス	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	予備日
バランス	10/7	10/14	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		12/23
はつらつ 火	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
ストレッチポール	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
はつらつ 金	10/4	10/11	10/18	10/25	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		12/27
スッキリエアロ	10/4	10/11	10/18	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20			12/27

※不測の事態の対策として上記の予備日を各曜日設けさせていただきます。日程通り教室を実施できた場合

予備日は教室を行いませんのでご注意ください。

教室名	曜日/時間		クラスポリシー	定員	回数・参加料
バランスとあしこしうんどう	月	15:20~15:50	ジムボールやボスバランスなどを使用して、バランス感覚の向上と鍛えにくい体幹の運動をしていきます！ボスは底が安定しているので転がっていかず、初心者の方でも「安全」に取り組むことが出来るのでおすすめです！	10名	9回
					一般 ¥4,950
					割引者 ¥4,455
ポールde身体ほぐし骨盤調整+α	木	13:30~14:15	ストレッチポールで肩周り・腰・骨盤周りの筋肉を緩め、日頃の疲れをとっていきます。簡単な筋トレも取り入れていき、機能改善にもなります！	10名	10回
					一般 ¥7,700
					割引者 ¥7,150
からだスッキリエアロ	金	13:30~14:15	音楽に合わせてエアロビクス(有酸素運動)ダンスや筋力トレーニングを中心に行うクラスです。楽しく全身を動かしカラダをスッキリさせましょう。	10名	8回
					一般 ¥6,160
					割引者 ¥5,720
元気はつらつ教室(介護予防教室)	火	9:45~10:30	ボールやチューブを使用してトレーニングを行い、脚・腰・膝・肩の筋力低下を予防します。歳をとっても自立した生活が送れるようにしましょう。(※1回参加はありません。申込みをお願いします。)	各15名	(火)10回 ¥6,600
	金				(金)9回 ¥5,940
					【週2回】 ¥10,450
★カラダにいいクラス	火	11:00~11:45 ※基本第1・3火曜日に実施します。ただし他の週になる場合もございます。	有酸素運動や筋力トレーニングなどを行うクラスです。毎週内容が異なるのでいろいろな運動にチャレンジしたい方におすすめです♪(※毎月、内容をスタジオ前に掲示します。)	10名	1回 550円(税込)

★ 1回ごとに券を購入し参加頂く教室です！