

運動の秋♪ 身体も心をリフレッシュ！！ 免疫力UPしていきましょう♪♪

豊成健康倶楽部
ヨガクラス

身体に優しく
リラックスしたいあなたへ

ピラティスクラス

筋力アップ
身体を引き締めたいあなたへ

新增設コース開講！

姿勢改善クラス

肩こり・腰痛の改善
元気になりたいあなたへ

10月～12月（3期）

新規受講生募集中!!

心と身体の健康を目指して、始めましょう!!

●新規受付●

2024年9月22日（日）10時より

《継続受付》

★2024年 9月21日（土）まで★

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。
- 電話での申込みは受付できません。

※詳しくは、2F 受付までお気軽にお問い合わせください。

【備考】

- 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。
- 体調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は応急処置を行います。それ以上の責任は負いません。
- 教室申込書の領収書は3期教室終了まで必ず保管してください。
- 健康状態によっては医師の診断書（意見書）を提出して頂くことがあります。
- 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。

■ 各クラス 日程 3期 開始日：10月1日（火）～ ■



	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	予備日
月	10/7	10/21	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16			12/23
火	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
木	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
金	10/4	10/11	10/18	10/25	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20		12/27
土	10/5	10/12	10/19	10/26	11/23	11/30	12/7	12/14			12/21

※不測の事態対策として左記の日程に予備日を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、予備日に教室は行いません。ご注意ください。

クラス名	曜日・時間	レベル	クラスポリシー	定員	回数 参加費（税込）
やさしいヨガ	月曜日・10：30～	初心者～	ゆっくりとした動きと呼吸で身体の巡りを良くします。心身のバランスを整え、日常を快適に過ごせる身体作りをしていきます。	13名	8回 ¥7,920
やさしい骨盤調整	火曜日・13：30～ NEW⇒ 10：45～	初心者～	日常生活で偏った姿勢や歪みを、骨盤中心に自分で整える（自力整体）クラスです。話題の筋膜ストレッチも取り入れ、動きやすい身体づくりを！	13名	10回 ¥9,900
ゆったりナイトヨガ	木曜日・19：15～	初心者～	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとリラックスした状態でヨガの効果をさらに高めていきます。仕事疲れが溜まっている方にもおすすめです。	13名	10回 ¥9,900
はじめてのピラティス （姿勢・体質改善教室）	月曜日・13：30～	初心者	身体の内側の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、きれいな姿勢を保つようにしていき、代謝を上げ免疫力の向上、疲れにくい身体づくりをします。	13名	8回 ¥7,920
シェイプアップピラティス	金曜日・10：45～	初心者～			9回 ¥8,910
やさしいヨガ	土曜日・10：30～	初心者	初心者の方から経験者まで参加できます♪♪自身の身体をしなやかにそして力強く使う方法を学んでいきます。	13名	8回 ¥7,920

※申込の人数が5名に達しない場合はそのクラスは中止となる場合がございます。

■ レンタルマット代：1回330円 ■

豊成温水プール TEL：086-226-4523