

大人向け 佐賀県水泳場講座2010年第3クール参加者募集！！ (9/1～11/30)

▶ 地域で評判の教室ラインナップ プール教室 : 7,400円～8,880円(10回～12回)体験 : 500円
▶ 初めての方でも安心 ヨガ・太極拳・フラダンス教室 : 8,400円～10,080円(10回～12回)体験 : 500円

	曜日	時間	教室名	定員	内容
成人 スイミング	月曜	21:15～22:15	マスターズスイミング	締切	大会を目標に、タイム・技術向上を目指します。第2クール新設クラス
	月曜	20:00～21:00	初心者～初級	あと3名	水が初めての方でも安心です。 顔付け～クロール習得を目指します。
	木曜	11:00～12:00		あと1名	
	金曜	14:00～15:00		あと3名	
	金曜	20:00～21:00	平泳ぎ&バタフライ	10名	平泳ぎ・バタフライを中心に練習します。(クロール25M泳げる方対象)
	水曜	21:15～22:15	中級	10名	クロールを習得し、背泳ぎ・平泳ぎ バタフライの習得を目指します。
	金曜	11:00～12:00	中級～上級	あと3名	
土曜	15:00～16:00	あと1名			
健康・ 減量・ ストレス 解消	月曜	14:30～15:30	ウォーキング・ビギナー	あと5名	ウォーキング・ストレッチ・水慣れスイミングを行います。初めての方大歓迎！
	水曜	10:30～11:30	ビギナー教室	10名	水が初めての方対象のクラスです。水慣れ～クロールを練習します。
	月曜	10:45～11:45	体脂肪減量身体 ひきしめアクアビクス	あと8名	体脂肪を減らすためのプログラムです。初めて参加の方でも楽しく効果的なプログラムです。運動強度は自分で調整できますので安心です。
	木曜	21:15～22:15		あと1名	
	月曜	10:30～12:00	太極拳関家教室	要相談	ゆったりとした動きではじめての方でも安心です。運動不足を感じている方におすすめの教室です。
	水曜	13:30～15:00	ボディヒーリング教室	20名	ヨガ・太極拳・ピラティス等を取り入れたクラスで音楽に合わせて行います。心と身体を癒したい方にお勧めです。
	木曜	10:30～11:30	ボディコンバット教室	あと5名	格闘技の動きを取り入れたシェイプアップエクササイズです。また、パンチやキックを繰り返すのでストレス解消間違いなしです。初めての方大歓迎！！
	金曜	11:00～12:00	やさしいフラダンス	あと12名	自然への感謝や賛美を身体で表現します。フラで全身癒されましょう。どなたでも参加できます。
	木曜	20:00～21:00	フィットネスヨガ	あと3名	ヨガの色々なポーズで心と身体のバランスを整えます。 運動経験がない方でもご参加いただけます。
	金曜	14:00～15:00		あと5名	
金曜	19:45～20:45	太極拳大塚教室(入 門)	あと6名	ゆったりとした動きではじめての方でも安心です。 太極拳の基本動作をはじめ、カンフー、介護予防の太極拳体操など内容も豊富です。	
金曜	20:15～21:45	太極拳大塚教室(上 級)	あと3名	【24式太極拳】・【剣(つるぎ)】を中心に実施いたします。 太極拳に慣れてきた方にお勧めのクラスです。『入門編』からの進級も可能です。	

9月は 500円体験を実施をしております。※体験初めての方に限ります。

住所：佐賀市日の出2-1-10

営業時間：月・水～金 8:30～23:00

土日祝 8:30～21:00

第4火曜日 休場日

9月より、水曜日 プールプログラム 10:30～11:30ビギナー教室新期スタート

9月より、水曜日 多目的プログラム 10:30～11:30ボディヒーリング教室スタート

TEL: 0952-32-3473