

13周年記念特別企画
プール特別教室

《開催日》 4/29 (月祝)

☆プール教室☆

 **アクアサーキット** 10:30~11:00

予約不要。プール施設利用料 感謝ウィーク特別料金 (350円) で、ご参加いただけます。筋力トレーニング&有酸素運動を交互に実施し、効果的にシェイプアップ!



担当：日高

 **初めて背泳ぎ** 11:15~12:15
基礎編：姿勢とキックの基本を学ぶ

初めて背泳ぎをチャレンジする方、お悩みを持っている方向けの教室です。姿勢の背泳ぎとキックの基本を学びます。正しいストリームラインを作り、キックで進むコツをお伝えします。

予約：4/2 (火) 開始 定員：8名
対象：16歳以上 料金：1,320円 (税込)
担当：磯口



 **アクアズンバ** 19:00~20:00

大人気のダンスプログラムを再びプールで開催します。水の特性を活かして効果的にシェイプアップしましょう!

予約：4/2 (火) 開始 定員：20名
料金：770円 (税込) ※レズミルス回数券利用不可
担当：KAZUE

持ち物：水着・タオル・スイムキャップ・水筒

JWI承認No.26635

AQUA
ZUMBA®



教室予約専用ダイヤル：0985-62-7067

13周年記念特別企画

ボディパンプ・ボディコンバット特別教室

《開催日》 4/29（月祝）

☆スタジオ教室☆

ボディパンプ45※TB 18:00~18:45

コンパクトバーベルを用いた最速シェイプUPプログラム。
45分間で大筋群&小筋群をトータルに鍛えます。
テーマはハイインパクト（高心拍数）&ハイインテンシティ（高強度）。乞うご期待。



定員：8名 担当：藤田

ボディコンバット45 ① 19:00~19:45

ボディコンバット45 ② 19:55~20:40

空手・キックボクシング・テコンドーなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズ。仮想の敵を相手にキックやパンチを繰り出し、脂肪燃焼、敏捷性向上、ウエストの引き締め、ストレス発散etcが期待できます。

①では、全身の筋肉を限界までパンプアップ！

②では、ハードに動いて心拍数爆上げ、限界突破！！



定員：各15名 担当：遠目塚

要予約（4/2開始）

料金：各教室 660円（税込） ※レズミルズ回数券使用不可



教室予約専用ダイヤル：0985-62-7067

13周年記念特別企画

第2回 水泳記録測定会

※予約:4/2(火) 10:00開始



公認水泳大会で使用されるセイコーリザルトシステムを使用し、記録測定を行います。プール利用料のみで参加可能。この機会をお見逃しなく！！

《日程》 4月29日(月・祝)

《実施時刻》 13:00～14:30

※申込順に記録を測定します。実施時刻の詳細は予約時にフロントにてご確認ください。

《定員》 30名(事前予約制)

《料金》 プール施設利用料

感謝ウィーク割引 一般 350円/小中高生 160円

《測定種目》 25m もしくは 50m
自由形/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ
のいずれか1種目(飛び込み不可)

※当日定員に空きがあれば、複数種目の測定可能

《予約方法》 フロント・電話にて受付

石崎の杜 歓鯨館 0985-62-7067