

令和5年度運動教室 第Ⅲ期【12月～3月】申込み前！

『運動教室を体験してみよう！』

どんな教室？どんな雰囲気？気になる教室を体験してみよう！

開催期間 11月6日(月)～11月18日(土)

対象 高校生以上で、新規の教室加入を考えている方。気になる教室がある方。

参加料 **1教室400円**

- 参加方法
- ①体験教室の前日までに申込みを行う。(電話での申込可)
 - ②体育館受付にて参加料を支払い、体験証を身に付けて参加する。
(温水プールで行う教室も、体育館で受付をしてください)

- 注意事項
- *内履きやタオル、水着、スイムキャップなどは、各自用意してください。
 - *参加中は指導者の指示に従ってください。
 - *Ⅰ期教室後半の参加となるため、あくまでも運動強度、雰囲気を体験するものです。
 - *参加中に起きた事故やケガについては、主催者側が加入する保険の範囲内で補償します。

お問合せ 黒部市総合体育センター TEL 57-2300

既に会員の方も事前のお申込みが必要です。当日参加の場合は**チャレンジ券**をご利用ください。

運動教室体験スケジュール

	午前	午後		午後	
月曜日	1★ 9:30～11:00 健康ウォーキング	6★ 12:40～13:25 温活ヨガ	9★ 20:15～20:55 簡単エアロエクササイズ		
	2★ 10:00～11:00 太極拳[中級]	7★ 13:30～14:15 アクアピクス			
	3★★ 10:00～11:15 ライフスイミング	8★★★ 13:30～15:00 軽スポーツ			
	4★ 9:00～11:00 卓球倶楽部[サークル]				
	5★ 10:00～11:30 ビーチ倶楽部[サークル]				
火曜日	10★★★ 9:30～10:45 ライフスイミング①[中級]	14★ 13:30～15:00 元気づくり	17★ 19:25～20:55 アロマ自力整体[夜]		
	11★ 10:00～11:30 健康ウォーキング	15★ 13:45～15:00 アロマ自力整体[昼]	18★ 19:30～20:30 やさしい太極拳[夜]		
	12★★ 10:00～11:30 健やかクラブ	16★★ 15:15～16:00 スンバゴールド			
	13★★★ 10:45～12:00 ライフスイミング②				
水	休館日				
木曜日	19★ 9:45～10:45 太極拳(初級)	26★★ 12:40～13:25 Hotピラティス	31★★★ 19:15～20:00 ゴーゴーエアロSANAESスペシャル		
	20★★ 9:30～10:45 ライフスイミング[中級]	27★★ 13:30～14:15 アクアピクス	32★ 19:55～20:55 癒しのヨーガ		
	21★★ 10:55～12:10 ライフスイミング[初級]	28★ 13:30～15:00 卓球倶楽部[サークル]			
	22★★ 10:00～12:00 テニスクラブ	29★★ 13:30～15:00 ノルディック・ウォーク			
	23★★ 11:00～12:00 太極拳[中級]	30★ 14:00～15:00 やさしいヨガ			
	24★ 11:15～11:55 初級すてっぷ				
	25★ 11:15～12:00 水中ウォーク&体操				
金曜日	33★ 10:00～10:45 ベビースイミング		38★ 19:00～20:30 アロマ自力整体(夜)		
	34★★★ 10:00～11:15 ライフスイミング		39★★★ 19:00～19:45 ナイトスンバ		
	35★★ 10:00～11:30 きときとクラブ				
	36★★ 10:00～11:30 健康ウォーキング				
37★★ 10:00～11:30 ビーチ倶楽部[サークル]					
土曜日	40_A★★ 9:00～9:45 ピラティスA	43★ 13:30～14:45 ライフスイミング(初級)	44★★★ 19:15～20:30 ナイトスイミング		
	40_B★★ 10:00～10:45 ピラティスB				
	41★ 10:15～11:30 ライフスイミング[中級]				
	42_A★★ 9:00～9:45 ヨガA				
	42_B★★ 10:00～10:45 ヨガB				

参加料
1教室400円

※期間中お休みの教室もありますので、日程表をご確認ください。

運動強度：★弱、★★中、★★★強