

令和6年度運動教室 第I期【4月～7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 2月24日(土)～3月8日(金)

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** ※一人1教室(種目)につき、1回のみ参加可

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、ストレッチマットなどは、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。
 *Ⅲ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	
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 ライススイミング	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 ピーチ倶楽部[サークル]		
火曜日	10★★★ 9:30～10:45 ライススイミング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 ライススイミング②		
休館日			
水曜日	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 ゴーゴーエアロスANAESスペシャル
	20★★ 9:30～10:45 ライススイミング[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 ライススイミング[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 ベブースイミング		38★ 19:00～20:30 アロマ自力整体(夜) ※
	34★★★ 10:00～11:15 ライススイミング		39★★★ 19:00～19:45 ナイトズンバ
	35★★ 10:00～11:30 きととクラブ		
	36★★ 10:00～11:30 健康ウォーキング		
土曜日	37★★ 10:00～11:30 ピーチ倶楽部[サークル]		
	40_A★★ 9:00～9:45 ピラティスA ※	43★ 13:30～14:45 ライススイミング(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 ライススイミング[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

※ストレッチマット必要教室は青字で記載しています。