

# 令和7年度 短期運動教室 第2シーズン開催！

申込受付	令和7年 8 月1日(金) 午前9時30分～8 月15日(金)
開催期間	令和7年 9 月～11 月の間 [計6回]
対 象	高校生以上の会員・非会員
参加料金	会員 2,500 円 非会員 3,500 円
そ の 他	内履きやタオル、水着等の道具は各自で用意してください。

身体を伸ばして縮めて身体の中から心もすっきり～🌸

## ①すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

ヨガで全身のバランスを整えてみませんか。

定員 20 名程度 会場 プール会議室 講師 西田 史子

9月		16	30
10月		14	28
11月	4		25

武術から武道へ、そして合気道は和の武道へ護身術、健康法としても効果的です🍷

## ②極意の合気道 [火曜 19:15～20:15]

合気道は競わない生涯スポーツ！

定員 20 名程度 会場 走路会場 講師 島 恵司

9月		16	30
10月		14	28
11月	4		25

スロ～テンポなリズムに合わせて楽しくいい汗💦流そう

## ③超～かんたんエアロ [木曜 20:00～20:40]

簡単な動きで楽しみながらレッツエクササイズ！

定員 20 名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

9月		11	25
10月	2		16 30
11月		6	

できると楽しい🍷たくさん汗をかいてリフレッシュ&体力づくり

## ④NEW 初級ステップ [金曜 18:10～18:55]

シェイプアップしたい方、しっかり動きたい方におすすめ！

定員 20 名程度 会場 第1研修室 講師 松井 望美

9月		12	26
10月	3		17
11月		7	21

週末の夜はナイトピラティスで体の芯からリフレッシュ🍷

## ⑤ナイトピラティス [金曜 19:15～20:00]

初心者大歓迎♥強く美しい姿勢をつくりましょう！

定員 20 名程度 会場 プール会議室 講師 川崎 英俊

9月		12	26
10月	3		24
11月			14 28

初めての方、大歓迎!!水と仲良くなろう💧

## ⑥ライフスイミング(初級) [土曜 13:30～14:45]

自分に合った泳ぎ方を見つけて楽しく泳ごう！

定員 10 名程度 会場 温水プール 講師 スポーツ協会職員

9月		13	27
10月	4		18
11月		8	15

週末の夜、水の中で心身ともにリフレッシュ🍷

## ⑦ナイトスイミング [土曜 19:15～20:30]

“初心者から中級者向け” 夜もぐっすり快眠を目指そう！

定員 20 名程度 会場 温水プール 講師 高 木 修

9月		13	27
10月	4		18
11月		8	22

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300