

令和7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 10月27日(月)～11月8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

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。

*Ⅱ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 19:15～19:55 ステップUP&リズミカルヨガ ★
	2 10:00～11:00 太極拳[中級] ★	7 13:30～14:15 アクアピクス ★★	10 20:00～20:40 簡単エアロエクササイズ ★
	3 10:00～11:15 ライフスイミング 定員 ★★★	8 13:30～15:00 軽スポーツ ★★★	
	4 9:30～11:00 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	11 9:30～10:45 ライフスイミング①[中級] ★★★	15 13:30～15:00 元気づくり 開催中止 ★	18 19:25～20:55 アロマ自力整体[夜] ★
	12 10:00～11:30 健康ウォーキング ★	16 13:45～15:00 アロマ自力整体[昼] ★	19 19:30～20:30 やさしい太極拳[夜] ★
	13 10:00～11:30 健やかクラブ ★★	17 15:15～16:00 ズンバゴールド ★★	
	14 10:45～12:00 ライフスイミング② ★～★★		
水	休館日		
木曜日	20 9:45～10:45 太極拳(初級) ★	27 12:40～13:25 Hotピラティス ★★	32 19:15～19:55 ゴーゴーエアロSANAEスペシャル ★★★
	21 9:50～10:45 ライフスイミング[初級] ★★	28 13:30～14:15 アクアピクス ★★	33 19:55～20:55 痞のヨガ ★
	22 11:15～12:30 ライフスイミング[中級] ★★	29 13:30～15:00 卓球倶楽部[サークル] ★★	
	23 10:00～12:00 テニスクラブ ★★	30 13:30～15:00 ノルディック・ウォーク ★★	
	24 11:00～12:00 太極拳[中級] ★	31 14:00～15:00 やさしいヨガ ★	
	25 11:15～11:55 初級すてっぷ ★		
金曜日	26 11:15～12:00 水中ウォーキング & 体操 ★		
	34 10:00～10:45 ベビースイミング ★	37 19:00～20:30 アロマ自力整体(夜) ★	
	35 10:00～11:15 ライフスイミング ★★★	38_A 19:00～19:45 ナイトズンバA ★★★	
	36 10:00～11:30 きときとクラブ ★★	38_B 20:00～20:45 ナイトズンバB ★★★	
	39_A 9:00～9:45 ピラティスA ★★		
土曜日	39_B 10:00～10:45 ピラティスB ★★		
	40 10:15～11:30 ライフスイミング[中級] ★★		
	41_A 9:00～9:45 ヨガA ★★		
	41_B 10:00～10:45 ヨガB ★★		

参加料
1教室400円

ストレッチマット等、備品の貸出しは行っておりません。

※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