

# 令和8年度 短期運動教室 第1シーズン開催！

申込受付	令和8年4月2日(木) 午前9時30分～4月16日(木)
開催期間	令和8年5月～7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 2,800円 非会員 3,900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

5月				
6月	2		16	30
7月		7	14	21

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やさしい合気道 [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

5月				
6月	2		16	23
7月		7		21

温めて、伸ばして、心も体も整える🌸

## ③Hotピラティス [木曜 12:40～13:25]

じんわり汗をかきながら、心地よく体を動かそう！

定員 25名程度 会場 温水プール 講師 吉田 真由美

5月				28
6月	4		18	25
7月		9		23

水の浮力を味方に、気分も体も軽やかに～🌸

## ④アクアビクス [木曜 13:30～14:15]

音楽に合わせて楽しく水中エクササイズ！

定員 20名程度 会場 温水プール 講師 吉田 真由美

5月				28
6月	4		18	25
7月		9		23

スロ～テンポなリズムに合わせて楽しくいい汗💧流そう

## ⑤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

5月		7		28
6月	4		18	
7月		9		23

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🌸

## ⑥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

5月		8		29
6月	5			26
7月	3	10		

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

5月		9		30
6月		13		27
7月	4		18	

お問い合わせ先 黒部市総合体育センター (0765) 57-2300