

Ⅲ期教室(12月~3月)

10月31日(火)より申込開始

体を動かしに
総体へ行こう!

体験教室



参加料
1教室200

実施日 **10月27日(金)~11月2日(木)**

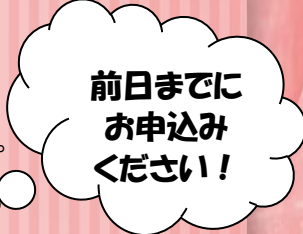
対象 高校生以上で、**新規会員入会を希望の方**

参加方法

- ①体験教室の前日までに、申込みを行う。(TELでの申込可)
- ②体育館受付にて参加利用料 **1教室200円**を支払い、体験証を身に付けて参加する。
(温水プールで行われる教室も体育館で受け付けをしてください)

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。
- ・29年度Ⅱ期教室に混ざっての参加となるため、受講者と同等の指導を受けることが出来ません。あくまでも雰囲気体験するものとします。
- ・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の補償といたします。



現在、会員の方も事前のお申込みをしてください。当日参加の場合はチャレンジ券を提出してください。

《体験教室スケジュール》

	午前	講師	午後	講師	夜	講師
10月30日(月)	9:30~11:00 (4F) 健康ウォーキング	下高	12:40~13:25 (7~8F) マットサイエンス	吉田	19:00~19:40 (本館室) ゆるり体操	橋本
	9:45~10:45 (9F) 太極拳(中級)	井田	13:30~14:15 (7~8F) アクアピクス	吉田	19:45~20:30 (本館室) 簡単ステップ	橋本
	10:00~11:15 (7~8F) ライフスイミング	堀田 紙谷	13:30~15:00 (4F) 軽スポーツ (ビーチボール・卓球)	倉田	20:35~21:15 (本館室) 簡単エアロエクササイズ	橋本
	10:00~11:30 (4F) 卓球倶楽部 (サークルのため指導者はつきません)	高橋				
	10:00~11:30 (4F) ビーチ倶楽部 (サークルのため指導者はつきません)					
11:00~12:00 (9F) 太極拳(上級)	井田					
10月31日(火)	9:30~10:45 (7~8F) ライフスイミング①(中級)	堀田	13:30~15:00 (4F) 元気づくり(ラジボール卓球)	矢野	19:30~20:30 (1研) 太極拳(夜)	下高
	10月24日 10:00~11:30 (4F) 健康ウォーキング	酒井	13:45~15:00 (本館室) アロマ自力整体(昼)	稲田	19:30~21:00 (2研) アロマ自力整体(夜)	稲田
	10:00~11:30 (9F) 健やかクラブ(ラジボール卓球)	高橋	15:15~16:00 (本館室) ズンパゴールド	吉田		
	10:45~12:00 (7~8F) ライフスイミング②	荒井 堀田				
11月2日(木)	9:45~10:45 (9F) 太極拳(初級)	井田	12:40~13:25 (7~8F) ホットピラティス	吉田	19:30~20:20 (2研) パレエ・ストレッチ	西村
	10:00~11:15 (7~8F) ライフスイミング(中級)	橋本	13:30~14:15 (7~8F) アクアピクス	吉田	10月26日 (本館室) ゴーゴーエアロ SANAESPECIAL	橋本
	10:00~12:00 (4F) テニスクラブ	奥田	13:30~15:00 (4F) 卓球倶楽部 (サークルのため指導者はつきません)	高橋	20:30~21:30 (2研) 癒しのヨーガ	西村
	11:00~12:00 (9F) 太極拳(中級)	井田	13:30~15:00 (4F) ノルディック・ウオーク	大場	10月26日 (本館室) Happy☆コア運動	橋本
			14:00~15:00 (本館室) えあろびくす	松井		
10月27日(金)	10:00~10:45 (7~8F) ベビースイミング	堀田			19:30~20:45 (4F) 夜のウォーキング	大場
	10:00~11:15 (7~8F) ライフスイミング	荒井 渡辺			19:00~20:30 (2研) アロマ自力整体	稲田
	10月20日 10:00~11:30 (4F) きときとクラブ (バドミントン・卓球)	矢野				
	10月20日 10:00~11:30 (4F) 健康ウォーキング	下高				
	10月20日 10:00~11:30 (9F) ビーチ倶楽部 (サークルのため指導者はつきません)					
10月28日(土)	9:00~10:00 (本館室) ピラティス	吉田			19:15~20:30 (7~8F) ナイトスイミング	石田 他
	10:00~11:15 (7~8F) ライフスイミング	橋本 櫻川				
	11月4日 10:15~11:15 (研) ヨガ	酒井				

お申込み・問合せ 黒部市総合体育センター TEL 57-2300