令和８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26日(月)～11月14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
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、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。 ＊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　TEL５７－２３００

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	健康ウオーキング	7 ★★	12:40～13:25	温活ヨガ	
	2 ★	10:00～11:00	十三式太極拳	8 ★★	~~13:30～14:15~~	~~アクアビクス~~	
	~~3 ★~~	~~10:00～11:15~~	~~ライフスイミング①[初級]~~	9 ★★★	13:30～15:00	軽スポーツ	
	~~4 ★★~~	~~10:00～11:15~~	~~ライフスイミング②[中級]~~				
	5 ★	9:30～11:00	卓球倶楽部[サークル]				
	6 ★★	10:00～11:30	ビーチ倶楽部[サークル]				
火曜日	~~12 ★★~~	~~9:30～10:45~~	~~ライフスイミング①[中級]~~	17 ★	13:45～15:00	アロマ自力整体[昼]	
	13 ★	10:00～11:30	健康ウオーキング	18 ★★	15:15～16:00	ズンバゴールド	
	14 ★★	10:00～11:30	健やかクラブ				
	~~15 ★★~~	~~10:45～12:00~~	~~ライフスイミング②[初級]~~				
	~~16 ★~~	~~10:45～12:00~~	~~ライフスイミング③[中級]~~				
水	休　館　日						
木曜日	21 ★	10:00～11:00	十三式太極拳	27 ★	13:30～15:00	卓球倶楽部[サークル]	
	~~22 ★~~	~~9:50～11:05~~	~~ライフスイミング①[初級]~~	28 ★★	13:30～15:00	ノルディック・ウオーク	
	~~23 ★★~~	~~11:10～12:25~~	~~ライフスイミング②[中級]~~	29 ★	14:00～15:00	やさしいヨガ	
	24 ★★	10:00～12:00	テニスクラブ				
	25 ★	11:15～11:55	初級ステップ				
	~~26 ★~~	~~11:15～12:00~~	~~水中ウオーク＆体操~~				
金曜日	~~32 ★~~	~~10:00～10:45~~	~~ベビースイミング~~				
	~~33 ★~~	~~10:00～11:15~~	~~ライフスイミング①[初級]~~				
	~~34 ★★~~	~~10:00～11:15~~	~~ライフスイミング②[中級]~~				
	35 ★★★	10:00～11:30	きときとクラブ				
	36 ★★	10:00～11:30	ビーチ倶楽部[サークル]				
土曜日	41 ★★	9:00～9:45	ピラティスA				
	42 ★★	10:00～10:45	ピラティスB				
	~~43 ★★~~	~~10:15～11:30~~	~~ライフスイミング[中級]~~				
	44 ★★	9:00～9:45	ヨガA				
	45 ★★	10:00～10:45	ヨガB				
						37 ★★	18:10～18:55 初級ステップ
						38 ★	19:00～20:30 アロマ自力整体（夜）
						39 ★★★	19:00～19:45 ナイトズンバA
						40 ★★★	20:00～20:45 ナイトズンバB
						30 ★★★	19:15～19:55 ゴーゴーエアロSANAEスペシャル
						31 ★★	19:55～20:55 癒しのヨーガ
						10 ★	19:15～19:55 ステップUP＆リズミカルストレッチ
						11 ★	20:00～20:40 簡単エアロエクササイズ
						19 ★	19:25～20:55 アロマ自力整体[夜]
						20 ★	19:30～20:30 やさしい太極拳[夜]

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