フィットネススクール
受講生募集

◆受講料◆　6,000円（全8回）
※2022年度より受講料が変更になりました
◆定　員◆　各10名～16名（裏面参照）
◆対　象◆　中学生以上

◆特　典◆
①同じ期内に2クラス以上お申込みの方は、2クラス目から、受講料を**5,500円**に割引いたします。
②スクールの前後にトレーニングルームを**無料**でご利用いただけます。
（体験レッスン参加者は不可）

月	火	水	木	金
デトックスヨガ 10:00～11:00		ピラティス 10:00～11:00		かんたんステップ 10:00～11:00
		ダンスエアロ 11:30～12:30	はじめてピラティス 11:15～12:15	
		デトックスヨガ 17:50～18:50		
			ZUMBA 18:20～19:20	
デトックスヨガ 19:00～20:00			ピラティス 19:30～20:30	ZUMBA GOLD 19:00～20:00
自力整体 20:10～21:10		ZUMBA 20:10～21:10	ダンスエクササイズ 20:40～21:40	

コロナ対策を緩和しました！
①レッスン60分間②レッスンの間隔は10分
③定員数を戻しました
ご理解とご協力をお願いします。

定員に空きのあるクラスは、体験レッスンも受付中！【受講料　1回1,000円】

・各クラス定員に達した時点で募集を締め切ります。
・募集期間は別紙教室日程表をご覧ください。
・新規者の方は申込用紙と受講料を添えて窓口へお申込みください。
・継続受講の方は募集期間中に受講料のみ窓口にてお支払いください。
・今回受講される方は翌期のスクールに優先申込みができるようになります。
・お申込み後のクラス変更や返金はできません。予めご了承ください。
　また、お客様のご都合による欠席への還付・振替はできません。

香川県立総合水泳プール
公式LINEアカウント

★次期募集期間や教室のお知らせを配信します！
受講生は是非ご登録ください。

香川県立総合水プール
香川県高松市御厩町1585-1
087-885-3821
https://kagawa-sspool.jp/kg-pool/htm/

クラス名/定員	講 師	時 間	内 容
デトックスヨガ 16名	林	月 10:00 月 19:00 水 17:50	体の中に溜まっている水分や、老廃物・便をスッキリデトックスできるヨガのポーズを行います。骨格の歪みを矯正し、血行を良くする事で、基礎体温を上げ、代謝のよい体をつくります。
ピラティス 15名	白玖 田中	水 10:00 木 19:30	深層部の筋肉を働かせていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛に効果があります。骨盤まわりは特に女性の方には意識してもらいたい所。その部分を動かしていくことで、不調も改善できます。
はじめてピラティス 15名	田中	木 11:15	これから運動を始めたい方、またピラティスが初めての方におすすめです。『ウェストラインがきれいに』『姿勢が良くなる』『腰痛が改善する』『ヒップアップする』『肩こりがよくなる』『冷え性改善』など、いろんな効果があります★
ダンスエアロ 13名	長谷川	水 11:30	ダンスステップを取り入れたエアロビクスです。様々なダンスムーブを全身を使って踊ることで、シェイプアップやストレス発散ができます♪楽しくノリの良い軽快な音楽で、一緒に踊りましょう★
ZUMBA 13名	石田 佐藤	水 20:10 木 18:20	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大！！初心者の方大歓迎です★
自力整体 16名	滝川	月 20:10	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。心と体の緊張・凝り・歪みが解消され全身の気の巡りがよくなっていきます。
かんたんステップ 10名	和田	金 10:00	ステップ台を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ステップ台の回りは自分だけのスペースなので、初めての方も安心★楽しく動いて汗をかいた後は、ストレッチをしていきます。体力アップ・リフレッシュできます。
ダンスエクササイズ 13名	滝川	木 20:40	ジャズダンスの基礎のアイソレーションやダンスレッスンの体幹エクササイズやステップを使ってダンスandシェイプアップを楽しみます♪
ZUMBA GOLD 13名	竹内	金 19:00	比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。

●お願いとご注意●

・飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。
・ご来館の際は、館内に設置しております手指消毒にご協力ください。
・教室で使用する物品は、備付けのペーパータオル・消毒液を使用し、各自で消毒をお願いいたします。
・受講される際に、体調不良や発熱、咳などの風邪の症状があるお客様には受講をお断りさせていただきます。
その際の受講料の返金や振り替えはできませんので、あらかじめご了承ください。
・受講されるお客様は当施設の利用証が必要となります。利用証をお持ちでないお客様は顔写真の撮影が必要となりますので教室受講前までに受付へお声掛けください。
・利用証は教室受講前に受付へご提示いただきますので、必ずお持ちください。
なお、利用証はクラスを継続される場合や当施設トレーニングルームをご利用の際に必要となりますので、紛失しないようご注意ください。
・利用証を紛失された場合は再発行いたしますので、受付にお申し出ください。（再発行手数料110円）
・気象警報発令時および感染症まん延や災害等による緊急時には、スクールを閉講する可能性があります。
開講する場合も閉講する場合も、ホームページ・LINEにてお知らせしますので、ご確認をお願いいたします。
閉講の場合の、還付・振替はございませんので、あらかじめご了承ください。
・施設一般利用案内記載に該当する方は、『香川県施設管理運営規定』により当施設に入館できません。
またその行為が見受けられた場合には、退館のお声がけをさせて頂く事がございます。
・更衣が必要なお客様はトレーニングルーム更衣室をご利用ください。 ロッカーは必ず施錠し、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。※盗難に関しては一切の責任を負いません。