

# フィットネス・トレーニング教室日程表（2023年度・第5期）

**【募集期間】**※申込み後のクラス変更、キャンセル、返金等はありません。予めご了承ください。

①継続者申込み期間：12/11(月)11:00～12/16(土)20:00迄

(対象：2023年度第4期フィットネススクール・第4期トレーニング教室受講生)

※申し込み時には利用証が必要になります。必ずご持参ください。

②継続者クラス変更申込み期間：12/18(月)11:00～12/23(土)20:00迄(対象：2023年度フィットネススクール受講生)

③新規者申込み期間：12/25(月)11:00～(定員に達した時点で募集締め切り) **★土曜日ZUMBAは随時募集中！**

| 曜日 | 教室名       | 担当    | 定員  | 時間          | 受講料/回数    | 対象    | 実施日                                    |
|----|-----------|-------|-----|-------------|-----------|-------|--|
| 月  | デトックスヨガ   | 林     | 16名 | 10:00～11:00 | 6,000円/8回 | 中学生以上 | 1/22・29<br>2/5・19・26<br>3/4・11・18      |
|    | 夜のリラックスヨガ | Yurie | 16名 | 18:50～19:50 |           |       |  |
|    | 自力整体      | 滝川    | 16名 | 20:00～21:00 |           |       |  |
| 水  | ピラティス     | 白玖    | 15名 | 10:00～11:00 | 6,000円/8回 | 中学生以上 | 1/24・31<br>2/7・14・21・28<br>3/6・13      |
|    | デトックスヨガ   | 林     | 16名 | 18:00～19:00 |           |       |  |
|    | ZUMBA     | 石田    | 13名 | 20:00～21:00 |           |       |  |
|    | シニア向け健康教室 | 福田    | 15名 | 13:00～14:00 | 4,600円/8回 | 65歳以上 |  |
| 木  | トレーニング教室  | スタッフ  | 25名 | 10:00～12:00 | 4,600円/8回 | 18歳以上 | 1/25<br>2/1・8・15・22・29<br>3/7・14       |
|    | はじめてピラティス | 斉藤    | 15名 | 11:15～12:15 | 6,000円/8回 | 中学生以上 |  |
|    | ZUMBA     | 佐藤    | 13名 | 18:20～19:20 |           |       |  |
|    | ピラティス     | 白玖    | 15名 | 19:30～20:30 |           |       |  |
| 金  | かんたんステップ  | 和田    | 10名 | 10:00～11:00 | 6,000円/8回 | 中学生以上 | 1/19・26<br>2/2・9・16<br>3/1・8・15        |
|    | ZUMBAGOLD | 竹内    | 13名 | 18:50～19:50 |           |       |  |
|    | ダンスエクササイズ | 滝川    | 13名 | 20:00～21:00 |           |       |  |
| 土  | ZUMBA     | 佐藤    | 12名 | 19:00～20:00 | 1,000円/1回 | 中学生以上 | 1/20・27<br>2/3・17・24<br>3/2・9・16・23・30 |

○ 各教室内容につきましては、別紙要綱をご覧ください。

○ 受講料の返金はありませんので、日程や時間をご確認の上、お申込みください。(振替や還付はありません)

○ 各教室の募集期間をお間違えないよう、お申込みください。都合により、日程を変更する場合があります。

○ 申込者が定員に達した時点で募集は締め切りとさせていただきます。

○ 翌期に教室を継続受講される方は、次回募集に優先的に申込みいただけます。

香川県立総合水泳プール  
お問い合わせ  
☎：087-885-3821