

# 水中運動教室

コース	教室	時間	対象者	指導内容	日程	受講料
エンジョイアクア	E火	毎週火曜日 20:10~21:00 ※50分の教室です	年齢: 16歳以上	水の抵抗を受け全身運動。 水中歩行やアクアピクスも取り入れ楽しく運動をします。	1/ 8, 15, 22, 29 2/ 5, 12, 19, 26 3/ 5, 12, 19 (全10回)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">会 員</p> <p style="text-align: center;">新規 無 料 再受講</p> <p style="text-align: center;">¥3,080</p> <p style="text-align: center;">2教室目から</p> <p style="text-align: center;">¥3,080</p> <p style="text-align: center;">e木再受講・2教室目</p> <p style="text-align: center;">¥2,050</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">一 般</p> <p style="text-align: center;">¥5,650</p> <p style="text-align: center;">e木のみ</p> <p style="text-align: center;">¥3,080</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <p style="text-align: center;">上記の受講料の他にプール利用料が必要となります。詳しくは裏面をご覧ください。</p> </div>
アクアエクササイズ	E水	毎週水曜日 11:10~12:00 ※50分の教室です	性別: 不問 泳力: 不問 定員: E火20人 E水40人 e木20人	水の特性を生かし、適度に身体に負荷を掛け、心肺機能及び筋力アップを目指します。	1/ 9, 16, 23, 30 2/ 6, 13, 20, 27 3/ 6, 13 (全10回)	
	e木	毎週木曜日 14:20~14:50 ※30分の教室です	※最少催行 12人	軽快なリズムに合わせて行う水中運動です。泳ぎが苦手な方でも安心して運動ができます。腰痛・肩こり解消、予防にも効果があります。	1/ 10, 17, 24, 31 2/ 7, 14, 21, 28 3/ 7, 14 (全10回)	
水中歩行	H金	毎週金曜日 11:00~12:00	年齢: 16歳以上 性別: 不問 泳力: 不問 定員: 30人 ※最少催行 18人	全身に水の抵抗を受けて運動することで、体力アップを図ります。	1/ 11, 18, 25 2/ 1, 8, 15, 22 3/ 1, 8, 15 (全10回)	

## 申し込みについて

受付期間: 12月 1日(土) ~ 12月12日(水) 21時30分まで

申込方法: 申込書及びハガキに必要事項を記入し、フロントへ提出してください。

選考方法: 定員を超えた場合は抽選となります。

会員優先ですが、**会員で定員を超えた場合も抽選となります**のでご了承ください。

抽選は、**12月14日(金) 17時**からディスポート南魚沼2階ロビーにて行います。

ご希望の方はお立会いください。

抽選結果は、ハガキにてご案内いたします。

最少催行人数に達しないコースは中止となります。

※空きのある教室のみ 12月15日(土) 9時~12月28日(金) 17時まで追加募集を行います。

※お申し込み後のコース変更およびキャンセル、返金はできません。予定・日程等よくお確かめの上、お申し込みください。

※裏面も必ずお読みください。



南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社

〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸 372 ディスポート南魚沼内

TEL 025-773-3210 FAX 025-773-6955

Email spopara@6bun.jp URL <http://www.6bun.jp/spopara/>