

# フィットネススクール

## 受講生募集

◆受講料◆ 6,000円(全8回)

※『シニア向け健康教室』『いきいき元気体操』のみ5,600円(全8回)

◆定員◆ 各10名～16名(裏面参照)

◆対象◆ 中学生以上

※『シニア向け健康教室』のみ65歳以上

◆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。(『シニア向け健康教室』『いきいき元気体操』『土曜日のZUMBA』は対象外)

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	土
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	
			<b>NEW</b> 気持ちいいヨガ 11:15～12:15	いきいき元気体操 11:30～12:30	
		シニア向け健康教室 13:00～14:00	シェイプアップファイト 13:00～14:00		
		デトックスヨガ 18:00～19:00	ZUMBA 18:15～19:15		
夜のリラックスヨガ 18:50～19:50			ピラティス 19:30～20:30	ZUMBA GOLD 18:50～19:50	ZUMBA 19:00～20:00
自力整体 20:00～21:00		ZUMBA 20:00～21:00			

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1,500円】

※『シニア向け健康教室』『いきいき元気体操』のみ 1回1,200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。

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

087-885-3821

<https://kagawa-sspool.jp/kg-pool/html/>

主催:シンコースポーツ・四電ビジネスグループ

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 水 18:00	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。
夜のリラックスヨガ 16名	Yurie	月 18:50	1日の終わりに、ヨガの呼吸とポーズでココロとカラダの歪みをケアします。全身をバランスよく使うフローヨガで、一緒にきもちよく動きましょう♪
自力整体 16名	滝川	月 20:00	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。
ピラティス 13名	白玖	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。
シニア向け健康教室 15名	福田	水 13:00	高齢者を対象にストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。
ZUMBA 13名	石田	水 20:00	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★
気持ちいいヨガ 16名	NEW 甲斐	木 11:15	ゆったりと呼吸しながらやさしいポーズをとっていきます。自分の体をどう使えば心地よいかを感じ、日常生活で身についてしまった体のクセをほどいていきましょう。
シェイプアップファイト 10名	篠原	木 13:00	ボクシングの動作を取り入れたエクササイズです！運動不足解消、脂肪燃焼、代謝アップなどが期待できます。太りにくく痩せやすい体づくりを目指せます！一緒にストレス発散しましょう！
ZUMBA 13名	佐藤	木 18:15	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★
かんたんステップ 10名	和田	金 10:00	踏み台(ステップ台)を使った昇降運動のクラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ご自身のレベルに合わせて体力アップ・リフレッシュしましょう！
いきいき元気体操 15名	田淵	金 11:30	日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います、脳トレも行います！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。
ZUMBA GOLD 13名	竹内	金 18:50	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。
ZUMBA (土曜日の特別教室) 13名	佐藤	土 19:00	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★ ※平日のスクールとは日程が異なります。必ず日程表をご確認ください



・・・室内用シューズが必要です

## ●お願いとご注意●

- ・マスクの着用は任意です。
- ・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1回目の教室受講前にお渡ししますので窓口にお声掛けください。
- ・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。なお、当施設の身分証明書としてもご利用いただけますので、教室を継続されない場合も、破棄せず保管いただきますようお願いいたします。
- ・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。閉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。