

定期教室ご案内

2022/3/1号

新町温水プールアクアピア 定期教室 2022年度 4月～6月

場所	曜日	教室名	内容	期日	時間	対象	料金	定員
プール	月	水中ウォーキング	歩行動作・ストレッチ・筋肉トレーニング	4/4～5/23	13:00～14:00	16歳以上	3,500円	15人
	水	アクアビクス	音楽にあわせた水中トレーニング 筋肉トレーニング・ストレッチ	4/6～6/1	13:00～14:00	16歳以上	3,500円	15人
フロア	月	モーニングヨガ	自律神経のバランスを整え、体質改善・ダイエットにも効果的。優しいヨガです	4/4～5/23	10:00～11:00	16歳以上	4,500円	9人
		ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります		11:00～12:00	16歳以上	4,500円	9人
		肩こり・腰痛改善ヨガ	肩甲骨周りや股関節周りを動かし、日常生活で疲れやすい肩こりや腰痛をほぐします。全身の血流も良くしてリラックスへと導きます。		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	9人
		太極拳	本場中国の24式太極拳がやさしく学べます ゆったりとした呼吸と動きで下半身の筋力をつけます		14:00～15:00	16歳以上	4,500円	9人
		気功	経絡やツボを学術体系化した中国本場の正統気功です。自然治癒力を向上させます。		15:00～16:00	16歳以上	4,500円	9人
		ストレッチ健康&リズム体操	ストレッチ運動と体操を行い肩こりや腰痛を予防していきます。		16:00～17:00	16歳以上	4,500円	9人
		フラKeiki(ケイキ)	子供向けフラダンス教室		17:00～18:00	小学1年～6年	4,500円	9人
		フラHaumana(ハウマナ)	中学・高校生向けのフラダンス教室		18:00～19:00	12歳～18歳	4,500円	9人
		ZUMBA スンバ	ラテン系の音楽に合わせてダンスエクササイズ		19:00～20:00	16歳以上	4,500円	9人
	水	大人フラダンス	大人向けフラダンス	4/6～6/1	11:00～12:00	16歳以上	4,500円	9人
		ZUMBA GOLD	ラテン系の音楽に合わせてダンスエクササイズ。初心者、高齢者の方向け		12:00～13:00	16歳以上	4,500円	9人
		ストレッチ健康	ストレッチ運動を行うことにより、腰痛防止や肩こり改善をします。		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	9人
		ピラティス	精神を活気付けていくトレーニングと共に、しなやかで疲れにくい筋肉を作っていきます。	4/20～6/1 (6回)	14:00～15:00	16歳以上	3,380円	9人
		アロマヨガ	アロマを使いながら心も体もリラックスできるヨガです	15:00～16:00	16歳以上	3,380円	9人	
	木	ゆったりかんたんストレッチ	どなたでも出来る簡単なストレッチ。気持ち良く自身のペースで色々な部位を伸ばし腰痛・肩こり予防をしていきます。	4/7～6/2	10:00～11:00	16歳以上	4,500円	9人
		気功	ゆったりとした呼吸で、気持ちよく心身を整えて行きます。		11:05～12:05	16歳以上	4,500円	9人
		優しいエアロ & 筋コンディショニング	初心者の方や運動が苦手な方でも楽しめるプログラムです。エアロビクスで有酸素運動を行い筋力とストレッチで身体の調子を整えていきます。		13:00～14:00	16歳以上	4,500円	9人
		ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります	4/21～6/2 (6回)	18:00～19:00	16歳以上	3,380円	9人
		ナイトアロマヨガ	アロマの香りと共に一日の疲れを癒しませんか？ ゆったりとしたヨガです。	19:00～20:00	16歳以上	3,380円	9人	
	金	エアロビクス	リズムに合わせて動きながら一般的なエアロビクスを行っています	4/1～6/3	10:00～11:00	16歳以上	4,500円	9人
リフレッシュフラ		リフレッシュできるような楽しみながら行う大人向けフラダンスです	11:00～12:00		16歳以上	4,500円	9人	
LET'S 筋トレ		音楽にあわせて全身の筋力トレーニングをしていきます	15:00～15:45		16歳以上	4,500円	9人	
土	ヨガ	ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップやボディバランスの向上になります	4/2～5/28	11:00～12:00	16歳以上	4,500円	9人	
テニス	金	テニス(初級)	初めての方でもから丁寧に指導を行います。	4/1～6/3 (雨天の場合振替) 予備日6/10,17,24	19:00～20:30	16歳以上	10,000円	10人

○場所 高崎市新町温水プール「アクアピア」・下河原テニスコート

○費用 教室によって異なりますがプールやフロアでの教室は別途入場料(大人310円・小中学生100円)が必要となります。(幼児・65歳以上はかかりません。)

○お申し込み日 市内 3月7日(月)から 3月13日(日)
市外 3月14日(月)から 3月20日(日)

○お申し込み方法 電話での予約制

○抽選結果のお知らせ 3月21日(月)に電話がなければ当選となります。(お申込みされた全ての方)

○料金のお支払い 2022年 3月23日(水)～2022年 3月28日(月)までに施設までお越し頂きお支払をお願い致します。

○教室のキャンセル 教室開催前日までにご連絡下さい。又、火曜日は、休館日となっておりますので、お気を付けください。尚、それ以降のキャンセルは受け付けませんのでご了承下さい。

○お申し込みの人数が5人以下の場合、開催を中止にいたしますのでご了承下さい。

○教室開催後、途中からの参加は可能です。すでに終了している日数分を値引きした金額が教室参加料となります。

お問い合わせ 新町温水プール「アクアピア」 ☎0274-20-2215

定期教室ご案内

2022/3/1号

新町温水プールアクアピア 定期教室 2022年度 4月～6月

場所	曜日	教室名	内容	期日	時間	対象	料金	定員
テニス	月	低学年向けテニス	初めてテニスする低学年の方 (年長さん可)	4/4～5/23 予備日5/30,6/6,13	16:00～17:00	6歳～小学3年	8,000円	15人
		小学生テニス	小学生向けテニス	4/4～5/23 予備日5/30,6/6,13	17:00～18:00	小学1年～6年	8,000円	15人
	水	低学年向けテニス	初めてテニスする低学年の方 (年長さん可)	4/6～6/1 予備日6/8,15,22	16:00～17:00	6歳～小学3年	8,000円	15人
		小学生テニス	小学生向けテニス	4/6～6/1 予備日6/8,15,22	17:00～18:00	小学1年～6年	8,000円	15人
	金	低学年向けテニス	初めてテニスする低学年の方 (年長さん可)	4/1～6/3 予備日6/10,17,24	16:00～17:00	6歳～小学3年	8,000円	15人
		小学生テニス	小学生向けテニス	4/1～6/3 予備日6/10,17,24	17:00～18:00	小学1年～6年	8,000円	15人
土	テニスジュニア	幼いうちからテニスに親しみ、体を動かす楽しみや 運動能力も高められます	4/2～5/28 予備日6/4,11,18	11:15～12:15	小学1年～6年	8,000円	15人	
フットサル	水	フットサル(低学年)	基礎練習からミニゲームをして基礎体力の向上や 技術を身につけます。低学年向けフットサル教室	4/6～6/1 予備日6/8,15,22	18:15～19:30	5～8歳	6,500円	20人
		フットサル(高学年)	基礎練習からミニゲームをして基礎体力の向上や 技術を身につけます。高学年向けフットサル教室	4/6～6/1 予備日6/8,15,22	19:30～21:00	7～12歳	6,500円	20人

○場所 高崎市新町温水プール「アクアピア」・下河原テニスコート

○費用 教室によって異なりますがプールやフロアでの教室は別途入場料(大人310円・小中学生100円)が必要となります。
(幼児・65歳以上はかかりません。)

○お申し込み日 市内 3月7日(月)から 3月13日(日)
市外 3月14日(月)から 3月20日(日)

○お申し込み方法 電話での予約制

○抽選結果のお知らせ 3月21日(月)に電話がなければ当選となります。(お申込みされた全ての方)

○料金のお支払い 2022年 3月23日(水)～2022年 3月28日(月)までに施設までお越し頂きお支払をお願い致します。

○教室のキャンセル 教室開催前日までにご連絡下さい。又、火曜日は、休館日となっておりますのでお気を付けてください。
尚、それ以降のキャンセルは受け付けませんのでご了承下さい。

○お申し込みの人数が1人以下の場合、開催を中止にいたしますのでご了承下さい。

○教室開催後、途中からの参加は可能です。すでに終了している日数分を値引きした金額が教室参加料となります。

お問い合わせ 新町温水プール「アクアピア」 ☎0274-20-2215