

# 教室応援キャンペーン



ひとりで集中してトレーニングもいいけど  
みんなと一緒にだと更にがんばれちゃったりすることもあるよね☆  
新しい刺激も体には良かったりするし☆  
秋だし！  
なので、色んな事にチャレンジする皆さんを応援します！



期間：2023年9月18日～10月31日



## 利用方法↓

教室参加当日に

- ①券売機の教室券はキャンペーン500円のボタンを購入してください。
- ②裏面の■を切り取って受付まで提出してください。
- ③あとは通常の参加方法と同じです。

(注) 割引利用は教室ごとに1回です。

- \*いつもの教室で使うもよし
- \*気になった教室に参加してみるもよし
- \*全部使えば教室マスター！

教室参加料650円より

**150円引き！**

ご不明な点や教室内容などについては、お気軽にお問い合わせください。

### 4泳法



それぞれの泳法を基礎から練習します。  
どの泳ぎにもチャレンジしましょう！

(月) 10:00~10:50

### ヨガ



ポーズと呼吸で心身ともにリラックスし、  
不調を整えましょう。

(月) 9:30~10:15

### かんたんエアロ



脂肪燃焼といえば、やっぱり王道のエアロビクス！  
簡単な振りなので楽しく動けます♪

(月) 10:30~11:15

### ボディケア



リンパケアで不要な老廃物を流し、ストレッチ  
で血流UP！体を内側から整えることで  
疲労回復や代謝が良くなります。

(月) 11:30~12:15

### ファンファン スイム



あ〜、疲れた〜。でも、泳ぐって楽しい〜♪  
そんな気持ちになる教室です。  
一緒に水と親しみましょう！

(水) 10:00~10:50

### エンジョイ フィン



速く泳ぐって気持ちいい！  
このスピード感、体験してみてください。

(水) 11:00~11:50

### ピラティス



深層筋のインナーマッスルを育てることで  
姿勢が改善し、ボディラインが整います。

(水) 9:30~10:30

(金) 14:00~15:00

### タヒチアン ダンス



しなやかで、美しい力のある動きが  
魅力的なダンスです。

体幹トレーニングやシェイプアップにも◎

(水) 11:00~12:00

### ズンバ



ラテンの音楽でテンション上がります！  
先生の振りをマネして元気に踊りましょう♪

(木) 10:00~10:45

### 太極拳



全身を使った有酸素運動で体の隅々まで酸素を  
行きわたらせることで、新陳代謝アップや自律  
神経のバランスが整います。

(木) 11:00~12:00

### ポップ ピラティス



洋楽に合わせて部分的に  
トレーニングを行なっていきます。  
ピラティスよりも強度が高い！

(金) 10:00~10:45

### ボクシング フィットネス



ボクシングのトレーニングを行います。  
ミット打ち、できますよ♪

(金) 11:00~12:00

### 太極舞



中国を感じる音楽に合わせて、  
太極拳や中国舞踊の優美な仕草で  
ゆったりと動いていきます。

(金) 12:30~13:30

### アクア ピクス



脂肪燃焼！体力UP！  
歌を口ずさみながら水中運動しましょう♪

(金) 14:00~14:45

## 熊谷さくら運動公園 アクアピア

〒360-0832 熊谷市小島157-1

TEL 048-533-9100

