

special

無料レッスン

in 長崎市民神の島プール

当レッスンは参加・入場料ともに無料ですが、レッスン前後にプールを利用する場合はプール利用料がかかります

3月20日(日) 16:00～17:00

アクアビクス / 定員 20名

音楽(リズム)に合わせての水中運動やストレッチ、アクアヌードルを使つての簡単な「筋トレ」「コア(体幹)トレ」等、休憩を挟みながら行います。



高井 律子 インストラクター

長崎市内スポーツクラブや公共運動施設、公民館等で、エアロビクス、アクアビクス、ステップ、ZUMBA、ピラティス等の指導。水中運動が初めての方、日頃の運動不足が気になる方、陸上の運動では膝や腰の動きが不安な方、日頃のストレス解消、水中運動でしか味わえない楽しさをこの機会に是非、体験して下さい!皆様のご参加お待ちしております。

申込方法

3月14日(月)～18日(金)までの期間中 ※開場時間 / 13:00～20:00 休館日 / 水曜日

氏名 電話番号 年齢 性別 をお電話または受付にて直接お申し出ください。

～応募多数の場合～

18日(土)に抽選を行います。当選・落選どちらの場合でも当施設公式LINE(受付番号で発表)および当施設からお電話(LINEを登録されていない方のみ)にてお伝えします。

3月27日(日) 11:00～12:00

アクアダンス / 定員 20名

リズム水中歩行 / 音楽に合わせて歩く、両手を動かすなど様々な動きを行います。アクアダンス / ラテンの陽気な音楽に合わせて、体を楽しく動かします。



清水 志保 インストラクター

Dance Studio ㊦(ダンス・スタジオ・シータ) 主宰。現在は、自身のスタジオで2歳～70代の方へダンスを教える傍ら、長崎市医師会看護専門学校、長崎県立大学シーボルト校などの教育機関において、非常勤講師として体育・ダンス・ストレッチの授業を担当。また長崎県女子体育連盟副理事長として、教職員に対してダンス教育の普及活動を行う。

申込方法

3月14日(月)～24日(木)までの期間中 ※開場時間 / 平日 13:00～20:00 土日祝 9:00～20:00
休館日 / 水曜日

氏名 電話番号 年齢 性別 をお電話または受付にて直接お申し出ください。

～応募多数の場合～

25日(金)に抽選を行います。当選・落選どちらの場合でも当施設公式LINE(受付番号で発表)および当施設からお電話(LINEを登録されていない方のみ)にてお伝えします。



095-865-2250

担当:岡野・南

LINE 公式アカウント @598ylilx

