

健康教室紹介

アクアパークにいがた
新潟市西区笠木3629-1
電話 025-264-6400

フラ入門 火曜日 午前十時半～十一時十五分
基本のステップ・ハンドモーションを中心としたレッス
ンで、初心者の方でも安心して参加できます。フラは一見、
ゆったりとしたダンスに見えますが、とてもダイエツト&
シェイプアップに効果のあるダンスです！下半身のシェイ
プアップ・腰周りの筋肉強化など…

講師 高橋 美登里

レベルアップフラ 火曜日 午前十一時半～十二時半
フラ入門で習得した基本を中心に、1曲の振り付けを覚
え、通して踊れるように期間をかけて練習します。入門だ
けじゃ物足りない！1曲踊れるようになりたい！といった
方にオススメです。

講師 高橋 美登里

脂肪燃焼エアロ 火曜日 午後二時～二時四十五分
エアロビクスは、有酸素運動の代表的な運動です。低
中等度の全身運動を長時間(20分以上)行うもので、安全
性が高く、万人に適した運動です。体脂肪を効率よく燃やし、
楽しくストレス発散！体力向上！を促進するクラスです。

講師 広瀬 博子

アクアシエイフ 火曜日 午前十時半～十一時十五分
プールの中で水の抵抗を利用し筋力アップを図ります。
音楽に合わせて水中の中で運動することによって、**地上で**
運動するよりも関節に掛かる負担は軽いので、**体力向上が**
目的の方や中高年の方も気軽に参加できます。

講師 塩坪 治美

スタジオ教室代(入浴付) 一般: 600円
アクアパーク会員: 500円

フラ入門



レベルアップフラ



脂肪燃焼エアロ



母の日父の日シルバーガラポン大会

母の日、父の日、敬老の日にお母さん、お父さん、シルバーの方対象のガラポン大会を行いました。『お母さんのためにコーヒーマーカーを当てたい』と挑戦し、見事金賞を当てていました！



夏休み子ども工作教室

七月三〇日(日)に夏休み子ども工作教室を行いました。デコバージュ石鹸とLEDライト二教室を実施しました。子供達はお母さんやお父さんと一緒に一生懸命製作に取り組みました。



フリーマーケット開催

七月二三日(日)と八月六日(日)にフリーマーケットを実施しました。七月のときは雨のため館内で行ないました。



ふれあい夏祭り

八月六日(日)ふれあい夏祭りを実施しました。フラダンス教室の生徒さんによるフラダンス、剣舞、子供達のダンスパフォーマンス等行ないました。



おもちゃ病院のお知らせ

壊れて動かなくなっているおもちゃをおもちゃドクターから直してもらいませんか。十一月二三日、十二月二四日、一月二八日、二月二五日、三月二五日におもちゃ病院を開院します。修理代は部品代実費のみです。



アクアパークにいがた ハッピーハロウィン

十月二九日(日)に、仮装して入館された先着50名様の方はお菓子のつかみ取り☆ができます。チェキでの記念写真もプレゼント！アクパークにも登場するカモ！？

