2012 秋の紹介キャンペーン

水夢館会員の皆様へ!

お友達やご家族を水夢館会員に紹介していただくと会費1か月分を半額にいたします!

紹介特典

申込期間 10月31日(水)まで!

内　容
既存会員 様…平成24年11月分の月会費を半額
新規会員 様…平成24年12月分の月会費を半額

申込方法 申込期間に、①②のどちらかで紹介・またはご入会下さい
① 水夢館会員様は新規会員様をご紹介下さい
② 新規会員様2名以上で同時にご入会下さい

対　象
●マスター　●健康運動教室　●健康ボウリング　●産後ビクス
●水泳教室　●キッズダンス　●ベビースイミング　●バレーボール
(対象外スチューデント、マタニティエクササイズ)

※新規会員様は、初回月会費をご用意ください。 ※月会費は現金でお支払ください。 ※新規会員様の入会手続きが終了した時点で、既存会員様に特典が付けられます。
※各会員区分、クラスの空き状況をご確認ください。空きがない場合はキャンセル待ちとなります。特に、幼児水泳《土曜14時》、学童水泳《土曜10時、土曜15時》、キッズ☆ダンスⅡ《土曜14時》クラスは大変混雑しております。 ※特典の半額分を、現金やサイモンズポイントに換金・振替する事はできません。 ※割引特典はご本人様のみ受けられます。

からだを変える大人の短期教室 アシュタンガヨガ 大好評! 11月も開催決定!!

①火曜日　昼コース　全4回　11月6日・13日・20日・27日
②水曜日　夜コース　全4回　11月7日・14日・21日・28日

内　容	動作の1つ1つ、呼吸、順番まで決められていて、途切れることなく決まったポーズをしていくのが特徴。しっかり動きたい方におすすめ。
対象・定員	16歳以上　15名(先着順)
時　間	①14:00~15:10　(70分)　②19:40~20:50 (70分)
会　費	一般／3,360円(全4回)　複数会員／2,520円(全4回)
利用料	300円／回又は1か月使用料が適用となります
募集期間	10月20日(土)～定員になり次第　空きがあれば当日の申し込みも可能
担　当	杉本　絵里香(資格:全米ヨガアライアンス200H)

11月は 大人の体幹トレーニング

①木曜日　夜コース　全4回　11月8日・15日・22日・29日
②土曜日　昼コース　全4回　11月3日・10日・17日・24日

内　容	姿勢・肩こりや腰痛の改善から、太りづらい体づくりや運動能力の向上など、様々な目的に応えます。体幹のリラックスからトレーニングまで行います。
対象・定員	16歳以上　15名(先着順)
時　間	①19:30～20:30(60分)　②13:00～14:00(60分)
会　費	一般／3,150円(全4回)　複数会員／2,100円(全4回)
利用料	300円／回又は1か月使用料が適用となります
募集期間	10月20日(土)～定員になり次第　空きがあれば当日の申し込みも可能
担　当	上野　臣史(健康運動指導士)

からだを変える　大人の短期教室
6か月連続開催中!今後のラインナップ
12月 ウェストー5cm教室　1月 やせるスイミング!　2月 12R(ラウンド)ファイティングボクシング　3月 ヨガ

スペシャルレッスン

日　時	『ヨガ』10月27日(土)　19:00～20:00 『ヨガ』10月28日(日)　11:00～12:00
受講料	1レッスン【会員】780円・【一般】1,050円 ～2つ以上受講するとお得です!～ 2レッスン【会員】お得な1,050円 【一般】お得な1,570円 ※当日支払い　別途施設利用料がかかります。
定　員	各35名　Aスタジオ　定員になり次第申し込み締切り
持ち物	タオル・飲み物(上靴は必要ありません)
申込方法	水夢館受付またはお電話にて。定員間近です!

今年度のスペシャルレッスン(ヨガ教室　講師：窪田靖子)
④12月8日(土)／12月9日(日)　⑤3月6日(水)／3月7日(木)

稚内初! ウェーブストレッチ上陸! 11月スペシャルレッスン

佐藤TERU先生がやってくる!!

★プロフィール
スローフィットネススタジオ美ウェーブ・ディレクター。20歳と17歳の子を持つ、フィットネス指導歴25年のママインストラクター
●主な資格
財団法人健康・体力づくり事業財団認定健康運動実践指導者／日本健美操協会認定本部教育部／指導員・NPO日本ウェーブストレッチ協会認定マスタートレーナー(北海道で1名)／日本マタニティビクス協会認定スロートレーニング・インストラクター 他

携帯用バーコード

①ウェーブストレッチ&肩胛骨・骨盤ダイエット法

内　容	モデルや女優、プロのアスリートも注目の、波型**ウェーブストレッチ・リング**を使って、**"心地よく、頑張らない"ストレッチ&ダイエット法**をお伝えします。 骨盤の傾きを整え、さらに肩甲骨を様々な方向に動かすことで褐色脂肪細胞を刺激して、脂肪燃焼効果を活性化させる、今までにない革新的なプログラムをぜひご体験下さい!!なんと90分たっぷり!!
日　時	11月8日(木)13:30～15:00(90分)
受講料	会員780円・一般1,050円　別途利用料　当日支払い
定　員	20名　Aスタジオ　定員になり次第申し込み締切り

②健美操スペシャル～ほっと安心・若返り健康体操

内　容	男女どなたでもお気軽に受講できます。 特に、肩凝り・腰痛・目の疲れ・不眠症・冷え症・むくみ・ホルモン系の乱れ・筋肉疲労などの日常の不調を改善したい方。運動初心者やカラダの固い方、大歓迎!! 動と静の絶妙なバランスの取れた・・・ **"健美操のスペシャル版"**です!
日　時	11月8日(木)19:40～20:40(60分)
受講料	会員520円・一般780円　別途利用料　当日支払い
定　員	30名　Aスタジオ　定員になり次第申し込み締切り

JOYBEAT

JOY　BEATは、3Dグラフィックのバーチャルインストラクターとフィットネス用にアレンジされた楽曲を組み合わせた、これまでにない新しいレッスンシステムです。誰もが気軽に参加できるプログラム満載ですので、初心者の方も安心して参加できます。

●プログラム
癒しのヨーガ　肩こり腰痛のためのヨーガ　脳とからだのトレーニング　格闘エクササイズ[入門]
エアロビクス[入門]　サーキットトレーニング　ステップエクササイズ[入門]　など他にもいろいろなコンテンツが毎月更新!

SYMONS サイモンズポイントのご利用について

平成23年12月末に失効したポイントを、平成24年2月9日に『稚内市日本のてっぺん応援基金』へ寄付させていただきました。今後も稚内市のスポーツ・文化の発展を応援してまいります。水夢館で付与されるサイモンズポイントは、館内で利用できるほか、市内をはじめ全国の加盟店で利用する事ができます。どうぞ有効にご活用ください。

市内加盟店：
●メガネのプリンス稚内新光店様　●稚内サンホテル様
●北の味心　竹ちゃん様

※平成23年末までに付与したポイントは、平成24年12月末で失効します。

※この広告の内容につきましては温水プール水夢館までお問い合わせください。