



周年感謝祭 みんなで楽しむ 特別レッスン DAY

～動いて伝わる感謝 たぶん伝わるはず～

9.7(日)

会場：新田塚アーク DO ! 福井市高柳2-908
9:00 開場 (13:00 閉館)

スタジオレッスンスケジュール

9:15 ~ 10:00	FIGHT DO 堀・畑山	定員 25名
9:15 ~ 10:00	アロマヨガ ※ 中田	定員 15名
10:30 ~ 11:15	ドラムビクス 原・溝口	定員 20名
11:30 ~ 12:15	ZUMBA 清水	定員 25名

※アロマヨガは1F フリースタジオにて行います。

プールレッスンスケジュール

9:15 ~ 10:00	バタフライ 平泳ぎ スペシャルレッスン 吉川・原	定員 各10名
10:15 ~ 11:00	クロール 背泳ぎ スペシャルレッスン 西川・高槻	定員 各10名
11:15 ~ 12:00	ダンベルアクア 高槻	定員 25名

※水泳 スペシャルレッスンの参加条件：各泳ぎ 25M 泳げる

特別レッスン 料金

1 レッスン 会員：500 円 (税込)
一般：1,000 円 (税込)

ジム利用 料金

会員：無料
一般：500 円 (税込)

※プールのフリー利用はございません。
ロッカー、お風呂は自由にご利用いただけます。
※新田塚スイミンググループのマスターズ会員様も
会員価格でご参加いただけます。



8/1 (金) 9:30 ~ 申込受付開始

事前予約制となっております。申込は WEB か
お電話にてお願いいたします。

フリーアクセス

☎ 0800-200-8460

※新田塚アーク DO につながります。
【周年祭の予約】とお伝えください。



申込はコチラ



周年感謝祭

みんなで楽しむ 特別レッスンDAY

～動いて伝わる感謝 たぶん伝わるはず～

ファイドゥ
FIGHT DO

RADICAL FITNESS

FIGHT DO

ボクシング・空手・ムエタイなどの格闘技の動きを使った爽快エクササイズ！たっぷり汗がかけるレッスンです！

担当：堀・畑山

アロマヨガ

アロマが漂う心地よい空間で、その香りを楽しみながらヨガを行います。初心者でも大歓迎のヨガのクラスです。

担当：中田

ドラムビクス

懐かしい音楽、はやりの音楽に合わせてバランスボールをたたきながらの全身運動です。ストレス発散に効果的！

担当：原・溝口

ズンバ
ZUMBA

ラテン音楽と様々なダンスステップを組み合わせたエクササイズ。全世界で人気のダンスレッスンです！

担当：清水

ダンベルアクア

担当：高槻

軽量ダンベルを使用して、音楽に合わせて水中や水上で運動をします。有酸素運動と筋トレが同時に行えます！

4 泳法レッスン

泳ぎのスペシャリストによる、この日限りの特別レッスン！※中・上級のレッスンになります。

平泳ぎ担当 原
クロール担当 西川
バタフライ担当 吉川
背泳ぎ担当 高槻