



# もいたろうプール 11月 教室予定表



	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
10:00	大人水泳	介護予防教室	ボディ コンディション		はじめての 大人水泳	大人水泳	
10:30			リズムアクア		水中ウォーキング	アクアボкса	
11:00	燃焼ウォーキング						
11:30							
12:00							
12:30						幼児水泳	
13:00							
13:30						小学生 1~2年	
14:00		ヘルスアップ 教室	ピラティスヨガ		はじめての 大人水泳	小学生 3~6年	中学生 水泳
14:30	リズムアクア						
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			大人水泳				
18:30	筋トレTIME	ボールトレーニング			基礎ボкса		
19:00	ボксаサイズ	ボクトレ	コアボкса		初めての エアロビクス		
19:30							
20:00							
20:30							

…プール教室(無料)  
 …陸上教室(無料)

…プール教室(有料)  
 …陸上教室(有料)

## Inbody測定&アドバイス

体についての脂肪や筋肉の量のバランスがわかります。測定後、データが印刷されるのでご活用ください。  
アドバイスが欲しい!という方は、ぜひスタッフまでお声がけください。

11月…

**3日, 13日, 23日**

## ~11月のお知らせ~

○祝日営業のお知らせ

11/23(木)は祝日の為、営業いたします。代わりに11/24(金)が休館日となりますので、お間違えの無いようお願いいたします。

# 0240-23-5861

お問い合わせは… 979-1202 福島県双葉郡川内村下川内字宮渡18-1

無料教室 まずはお試しで、気軽に参加してみませんか?

プ ー ル	★水中ウォーキング	水中での歩き方、運動の方法を紹介いたします。
	金 11:00 ~ 11:20	
	★アクアボксаサイズ	格闘技の動きを基礎にして、水中で行う有酸素運動です。
	土 11:00 ~ 11:20	
プ ー ル	★燃焼ウォーキング	息が弾むくらいの運動を交えた水中ウォーキング。脂肪を燃やしやすい身体づくりと一緒に目指しましょう!
	月 11:00 ~ 11:20	
	★リズムアクア	音楽のリズムに合わせて身体全体を使うエクササイズです。一緒に楽しく運動しましょう!
	水 11:00 ~ 11:20 15:00 ~ 15:20	
陸 上	★基礎ボкса	ボксаサイズの基本的な動きから、簡単な動きの組み合わせを楽しむ教室です!
	金 18:30 ~ 18:50	
	★筋トレTIME	様々なトレーニング法を使い、身体を引き締めていきます!
	月 18:30 ~ 18:50	
陸 上	★ボールトレーニング	ギムニックボールなどを使用しながらバランス力を鍛えていく教室です!
	火 18:30 ~ 18:50	

有料教室 販売機にて、チケットを購入し、裏面に名前を記入して、受付に提出してください。

プ ー ル	★大人水泳	泳ぐことに慣れてきた方にお勧め!自分の泳ぎをよりレベルアップできるように指導いたします。
	月・土 10:00 ~ 10:50 水 18:00 ~ 18:50	
	★初めての大人水泳	失敗しない、苦しくない、健康水泳を習得しましょう。
	金 10:00 ~ 10:50 14:00 ~ 14:50	
プ ー ル	★幼児水泳	遊びの中で少しずつ水に慣れていきましょう。就学前の準備にいかがでしょうか?
	土 12:30 ~ 13:10	
	★小学生水泳(1~2年生)	一人ひとりの泳ぎに合わせて、丁寧に指導いたします。
	土 13:30 ~ 14:20	
プ ー ル	★小学生水泳(3~6年生)	様々な泳ぎの習得と、体力づくりをしていきましょう。
	土 14:30 ~ 15:20	
	★中学生水泳	楽しみながら水泳を覚えましょう!泳げるって楽しいですよ!
	土 14:30 ~ 15:20	
陸 上	★ボксаサイズ	格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。脂肪燃焼にオススメです!
	月 19:00 ~ 19:50	
	★ボクトレ	筋力UP!脂肪燃焼を目的としたプログラムです!一緒に身体を動かしましょう!
	火 19:00 ~ 19:50	
	★コアボкса	シンプルな格闘技の動きと体幹周りのトレーニングを組み合わせたエクササイズです!
	水 19:00 ~ 19:50	
	★ピラティスヨガ	柔軟性を高めるヨガと、体幹を鍛えるピラティスを組み合わせた教室です!
	水 14:00 ~ 14:50	
	★ボディコンディション	姿勢の改善と身体の調子を整えるエクササイズです!
	水 10:00 ~ 10:50	
★初めてのエアロビクス	音楽に合わせたシンプルなステップで楽しく脂肪を燃やしましょう!	
金 19:00 ~ 19:50		