

もりたろうプール 4月 教室予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								
10:00	大人水泳	ボディ リラクゼーション	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								
11:00	リズムウォーク		リズムアクア		水中ウォーキング	アクアボクサ		
11:30								
12:00								
12:30						幼児水泳		
13:00								
13:30						小学生 1~2年		
14:00		シンプルエクサ	ピラティスヨガ					
14:30			リズムアクア	休館日		小学生 3~6年	中学生 水泳	
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	筋トレTIME	基礎ボクサ	大人水泳		基礎ボクサ			
19:00	ボクササイズ	ボクササイズ	コアボクサ		初めての エアロビクス			
19:30								
20:00								
20:30								

... プール教室(無料)
 ... プール教室(有料)
 ... 陸上教室(無料)
 ... 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。
 4月...
3日、14日、23日

~4月のお知らせ~
 ○4月17日(月)~21日(金)まで無料レッスンWEEKを
 開催いたします。期間中は既存の教室は全て休講
 となり、代わりに無料教室を1日6本開講します。
 詳細は、館内掲示、インスタグラム、HPを
 ご確認ください。

川内村室内型村民プール 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	
	★アクアボクササイズ	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	
陸 上	★リズムウォーク	音楽に合わせてながら、 水中でのウォーキングを 行っていきます!
	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 14:30 ~ 14:50 11:00 ~ 11:20	
陸 上	★基礎ボクサ	♥2つは基本動作の練習、 ♥1つは初心者向けの ボクササイズを行います。
	火・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	★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 ~ 14:20	
陸 上	★シンプルエクサ	継続は力なり!! 簡単な筋トレやストレッチで 運動を習慣化しましょう!
	火 14:00 ~ 14:20	

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	
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)	一人ひとりの泳力に合わせて、 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	★ボクササイズ	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 おすすめです!
	月・火 19:00 ~ 19:50	
	★コアボクサ	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	
陸 上	★ボディリラクゼーション	身体の柔軟性を高めながら、 姿勢改善、血行促進を 促していきましょう!
	火 10:00 ~ 10:50	
	★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	
陸 上	★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	