

もいたろうプール 3月 教室予定表

Inbody測定 & アドバイス

3月は…

3日, 13日, 23日

- 体についた脂肪や筋肉量のバランスを測定!
- データは印刷されるのでぜひご活用ください
- 「アドバイスが欲しい!」という方はお気軽にスタッフまでお声がけください♪

～3月のお知らせ～

夜もピラティスヨガ教室!

水曜日の19:00からピラティスヨガ教室がスタートします!
興味のある方、時間の都合でお昼の部は来れない方も、ぜひご参加ください!

	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
10:00	大人水泳		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	燃焼ウォーキング		リズムアクア		らくらくウォーキング	アクアボクサ	
11:30							
12:00							
12:30							幼児水泳
13:00							
13:30							小学1～2年 水泳
14:00		ストレッチ&筋トレ	ピラティスヨガ			はじめての 大人水泳	
14:30		水中ウォーキング	リズムアクア				小学3～6年 水泳
15:00							中学生 水泳
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			大人水泳				
18:30	筋トレTIME	ポールトレーニング				基礎ボクサ	
19:00	コアボクサ	ボクトレ	ピラティスヨガ			初めての エアロビクス	
19:30							
20:00							
20:30							

有料プール教室

無料プール教室

有料軽運動教室

無料軽運動教室

詳しい教室内容は裏面へ! →