

# もいたろうプール 5月 教室予定表

## Inbody測定 & アドバイス

5月は…

**3日, 13日, 24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利用ください
- 「アドバイスが欲しい!」という方はお気軽にお声がけください♪

### ～5月のお知らせ～

#### 浮き具貸し出しスタート!

5月5日(日)に大型浮き具の貸し出しをおこないます。

イベント終了後は毎週日曜日に貸し出しを行う予定となっております。

ぜひご利用ください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
10:00	大人水泳		ボディ コンディショニング		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	ボールトレーニング				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