

もいたろうプール 7月 教室予定表

Inbody測定 & アドバイス

7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お声がけください♪

～7月のお知らせ～

みんなの姿勢分析会開催!

自分の姿勢のゆがみや特徴を知りましょう! 改善点やおすすめの運動などをアドバイスいたします。開催日は10日(水)13:00~14:00と12(金)12:00~14:00の二日間を予定しております。

	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								
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		ヘルスアップ 教室	ピラティスヨガ			はじめての 大人水泳		
14:30							小学3~6年 水泳	中学生 水泳
15:00			リズムアクア					
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	筋トレTIME	ボールトレーニング	大人水泳			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