

# もりたろうプール 9月 教室予定表

## Inbody測定 &アドバイス

9月は…

**3日,13日,23日**

- 体についての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♪

～9月のお知らせ～

### SNSフォローイベント！

もりたろうプールのSNSをフォローしよう！受付でスタッフにLINE、インスタ、Facebookいずれかのフォロー画面を見せると優待券のプレゼント♪優待券は利用券、教室参加券いずれかとして利用可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	大人水泳	介護予防 教室	Body コンディション リズムアクア		はじめての 大人水泳	大人水泳	
10:30					らくらくウォーキング	アクアボクサ	
11:00	燃焼ウォーキング						
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		ヘルスアップ 教室	ピラティスヨガ リズムアクア		はじめての 大人水泳	小学1～2年 水泳	
14:30						小学3～6年 水泳	中学生 水泳
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training			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