

もりたろうプール 10月 教室予定表

Inbody測定 &アドバイス

10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♪

休館のお知らせ

10月6日(月)～12日(日)は施設点検のため休館となります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	大人水泳	介護予防教室	ボディ コンディション	休 館 日	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	小学3～6年 水泳	中学生 水泳
14:30			リズムアクア				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			大人水泳				
18:30	サクッと筋トレ				サクッと筋トレ		
19:00	コアボクサ		ピラティスヨガ		ZEROエアロ		
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

～教室ワンポイント紹介～

無料教室

無料教室					
プール			軽運動室		
燃焼ウォーキング	月曜日	11:00～11:20	サクッと筋トレ	月・金曜日	18:30～18:50
息が弾むくらいの運動を交えた水中ウォーキング。脂肪を燃やしやすい身体を目指しましょう！			短い時間で手軽に筋トレにチャレンジ！健康な身体づくりを始めませんか？		
らくらくウォーキング	金曜日	11:00～11:20			
水中での歩き方、運動の方法を紹介いたします。水中運動の第一歩におすすめです！					
リズムアクア	水曜日	11:00～11:20			
		15:00～15:20			
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！					
アクアボクササイズ	土曜日	11:00～11:20			
格闘技の動きを基礎にして、水中で行う有酸素運動です。激しく動いて脂肪を燃やしましょう！					

有料教室

有料教室					
プール			軽運動室		
大人水泳	月・土曜日	10:00～10:50	コアボクサ	月曜日	19:00～19:50
	水曜日	18:00～18:50	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！		
泳ぐことに慣れてきた方におすすめ！泳ぎをよりレベルアップできるように指導いたします。			Bodyコンディション	水曜日	10:00～10:50
はじめての大人水泳	金曜日	10:00～10:50	姿勢の改善と身体の調子を整えるエクササイズです！		
		14:00～14:50	ZEROエアロ	金曜日	19:00～19:50
失敗しない、苦しくない、健康水泳を習得しましょう。			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！		
幼児水泳	土曜日	12:30～13:10	ピラティスヨガ	水曜日	14:00～14:50
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？					19:00～19:50
小学生水泳（1～2年生）	土曜日	13:30～14:20	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！		
一人ひとりの泳力に合わせて、丁寧に指導いたします。			<div>0240-23-5861</div> <div>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</div>		
小学生水泳（3～6年生）	土曜日	14:30～15:20			
様々な泳ぎの習得と、体力づくりをしていきましょう。					
中学生水泳	土曜日	14:30～15:20			
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！					

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