

もりたろうプール 11月 教室予定表

Inbody測定 &アドバイス

11月は…

3日,14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♪

イベントのお知らせ

11月は動画撮影会を開催します！！大人水泳教室に参加していただいた方の動画を撮影し、泳ぎのアドバイスをいたします。この機会に普段は見ることのできない自分の泳ぎを確認してみましょう♪

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
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		介護予防教室		リズムアクア	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						幼児水泳	
13:00						小学1～2年水泳	
13:30					ストレッチポール		
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	
14:30				リズムアクア		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	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

