



もいたろうプール 12月 教室予定表



Inbody測定 &アドバイス

12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♪

～12月のお知らせ～ クリスマスぬりえイベント

今年のクリスマスはぬりえイベントです。紙や色えんぴつを用意してお待ちしております。完成したぬりえはお持ち帰りだけでなく、施設に飾ることも可能です。みんなのぬりえを並べて、施設をいろいろしましょう♪

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

	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
10:00	大人水泳	介護予防教室	Body 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					ストレッチポール	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							
15:00			リズムアクア				
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							



12月29日(月)～1月3日(土)まで
年末年始休館となります。
ご理解とご協力をお願いいたします。