



もりたろうプール 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♪

～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、施設をいろどりましょう♪

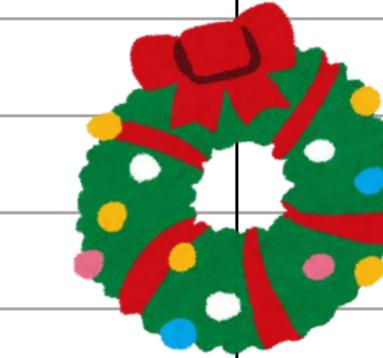
	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	大人水泳	介護予防 教室	Body コンディション リズムアクア		はじめての 大人水泳	大人水泳	
10:30					らくらくウォーキング	アクアボクサ	
11:00	燃焼ウォーキング						
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		ヘルスアップ 教室	ピラティスヨガ リズムアクア		ストレッチポール	小学1～2年 水泳	
14:30					はじめての 大人水泳	小学3～6年 水泳	中学生 水泳
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			大人水泳				
18:30	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



休
館
日



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。