

もりたろうプール 3月 教室予定表

Inbody測定 &アドバイス

3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♪

祝日営業のお知らせ

20日(春分の日)は祝日営業となります。お間違えの無いよう、事前に営業日のご確認をお願いいたします。

20日(木)→**祝日営業**

21日(金)→**振替休館**

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----------|-----------|-----------------|---------|----------------|--------------|-----------|
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | 大人水泳 | | Body コンディション | | はじめての 大人水泳 | 大人水泳 | |
| 10:30 | | | 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 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | ストレッチ&筋トレ | ピラティスヨガ | | はじめの 大人水泳 | 小学1~2年 水泳 | |
| 14:30 | | 水中ウォーキング | リズムアクア | | | 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 | | | | 基礎ボクサ | | |
| 19:00 | | コアボクサ | | 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