

# もりたろうプール 4月 教室予定表

## Inbody測定 &アドバイス

4月は…

**4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♪

## イベントのお知らせ

4月は、前回好評いただいたトレーニング勉強会を再び開催！トレーナーと一緒に器具の正しい使い方や食生活について学びましょう！参加費は無料、日程は4/8,15の13:00~14:00、21日の11:30~13:00を予定しております。

	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		はじめの一歩 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



休館日

