

# もりたろうプール 7月 教室予定表

## Inbody測定 &アドバイス

7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♪

## ~7月のイベント~

7月は水泳強化月間！！  
毎週土曜日の子ども水泳は、期間中毎週来ていただくとお菓子のプレゼント♪大人水泳教室では動画撮影会を実施します。普段は見ることができない自分の泳ぎをチェックするチャンスとなっています！ぜひご参加ください♪

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	大人水泳				はじめての 大人水泳	大人水泳	
10:30		介護予防教室	Body コンディション				
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							
13:00							
13:30							
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		
14:30			リズムアクア				
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		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

