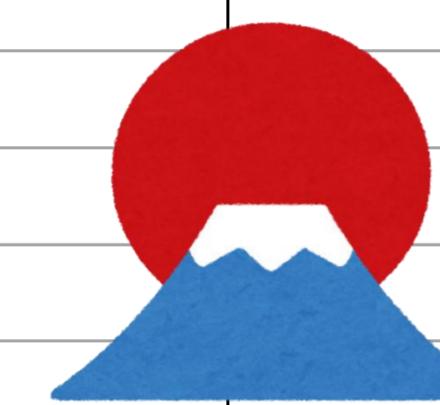
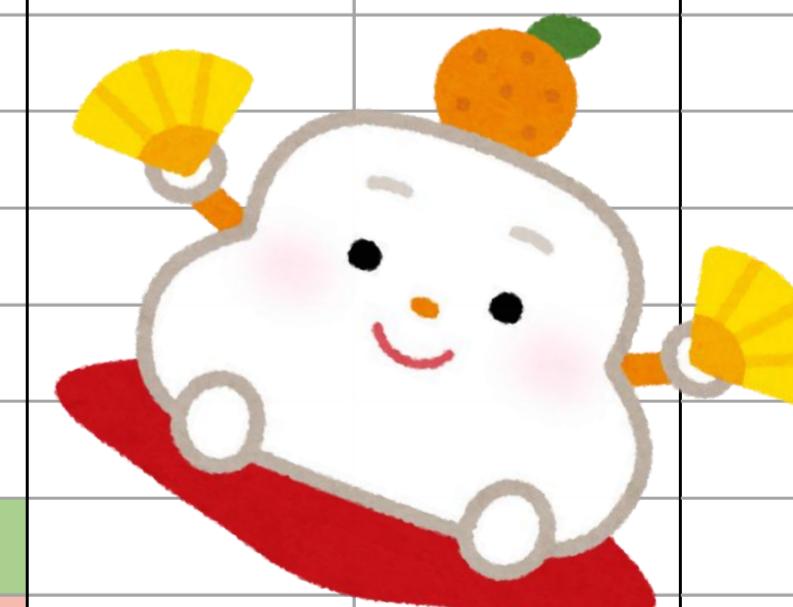


もりたろうプール 1月 教室予定表

	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							
14:30		ヘルスアップ 教室	ピラティスヨガ		ストレッチポール	小学1~2年 水泳	
15:00			リズムアクア		はじめての 大人水泳		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	サクッと筋トレ		大人水泳		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							



休館日



Inbody測定 &アドバイス

1月は…

4日,13日,23日

- 体について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♪

～1月のお知らせ～
今年もよろしくお願ひいたします

あけましておめでとうございます。新年ということで、ささやかながらポイントアップキャンペーンを開催いたします。この機会にぜひポイントカードを作成して、お得に施設を利用しましょう！！

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

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。