

もいたろうプール 3月 教室予定表

Inbody測定 & アドバイス

3月は…

3日, 13日, 23日

- 体についた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♪

～3月のお知らせ～

2月から引き続き、火曜日の14:00からストレッチ&筋トレ教室と水中ウォーキング教室を開講しております。川内村介護予防・ヘルスアップ教室が休講中の期間限定での開講となっております。村外にお住いの方も参加可能ですので、ぜひご参加ください♪

	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
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		リズムアクア				
11:30							
12:00							
12:30							幼児水泳
13:00							
13:30						ストレッチポール	小学1～2年 水泳
14:00		ストレッチ&筋トレ	ピラティスヨガ			はじめての 大人水泳	小学3～6年 水泳
14:30		水中ウォーキング	リズムアクア				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