

もりたろうプール 9月 教室予定表

Inbody測定 &アドバイス

9月は…

3日,13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♪

休館のお知らせ

9月15日(火)～10月6日(火)

施設修繕及び換水清掃のため休館となります。
長期間の休館となり、皆様には大変ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程何卒よろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30				休館日			
10:00	大人水泳		Body コンディショニング		はじめての 大人水泳	大人水泳	
10:30							
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						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			ピラティスヨガ		はじめての 大人水泳	小学3～6年 水泳	中学生 水泳
14:30							
15:00			リズムアクア				
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