

2017年 10・11・12月 むつ市ウェルネスパークプログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日					
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
11:00	S 11:00~11:30 かんたん骨盤体操 [川口]		S 11:00~11:30 アクアファイト [楠]		S 11:00~11:20 サーキット20[黒田]		11:00~11:30 アクアウォーキング [楠]		11:00~11:30 バーニングアクア [新田]	NEW	11:00~11:30 アクアファイト [楠]	11:00~12:00 グループファイト60 [楠]	11:00~12:00 ZUMBA [小川]	11:00		
12:00	11:45~12:30 グループグルーヴ45 [小川]		11:40~12:10 スイミング初級 [楠]	有	11:30~12:15 ローインパクトエアロ 有料 [伊藤]		11:40~12:10 リズムアクア [小川]		11:40~12:10 スイミング中級 [楠]	NEW	11:40~12:10 スイミング中級 [楠]		12:00	12:00		
13:00	12:20~12:50 スイミングトレーニング30 [楠]				12:20~12:50 スイミング初級 [楠]		12:45~12:30 ピラティス45 [黒田]		12:00~12:30 やさしい筋トレ [黒田]		12:20~12:50 はじめてプール [楠]	12:15~13:15 グループグルーヴ60 [野口]	12:15~13:15 グループパワー60 [新田]	13:00	13:00	
14:00	S 13:00~13:30 Q-REN体操 [黒田]		S 13:00~13:30 ボール体操 [道閑]		S 13:45~14:15 グループパワー30 [新田]		13:15~14:00 グループグルーヴ45 [野口]		13:45~14:30 グループグルーヴ45 [二本柳]		13:30~14:15 かんたん骨盤体操45 [川口]	14:25~14:55 楽々運動 [川口]	13:30~14:15 グループプラスト45 [新田]	14:00	14:00	
15:00	14:25~15:25 グループアクティブ [楠]		14:30~15:15 グループファイト45 [楠]				14:15~15:15 グループアクティブ [楠]		14:45~15:15 青竹エクササイズ [小川]			S 14:30~15:00 柔軟クラス [道閑]	S 15:10~15:40 ピラティス30 [黒田]	15:00	15:00	
16:00					16:00~17:00 子供水泳教室 クロール [月謝制]			16:00~17:00 子供水泳教室 平泳ぎ [月謝制]			16:00~17:00 子供水泳教室 背泳ぎ [月謝制]			16:00	16:00	
17:00															17:00	17:00
18:00															18:00	18:00
19:00		NEW	19:00~19:30 バーニングアクア [新田]		19:00~20:00 グループファイト60 [二本柳]		19:00~19:45 グループパワー45 [新田]		19:00~19:30 リズムアクア [小川]	NEW	19:00~19:45 ZUMBA45 [小川]	18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長~高校生 [月謝制]		19:00	19:00	
20:00							S 20:00~20:30 フットバーン エクストリーム[黒田]					19:30~20:30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長~高校生 [月謝制]			20:00	20:00
21:00															21:00	21:00

ひろびろコース

● =有料レッスン

● =ショートレッスン

※定員人数は裏面をご覧下さい