

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	<div>S11:00~11:30 かんたん骨盤体操 [川口]</div>	<div>11:00~11:30 アクアフィット [楠]</div>	<div>S11:00~11:20 サーキット20[黒田]</div>	<div>11:00~11:30 アクアウォーキング [楠]</div>	<div>S11:00~11:30 リズムエクササイズ [小川]</div>	<div>11:00~11:30 バーニングアクア [新田]</div>	<div>NEW11:00~11:45 グループプラスト45 [新田]</div>	<div>11:00~11:30 アクアフィット [楠]</div>	<div>11:00~12:00 グループフィット60 [楠]</div>		<div>11:00~12:00 ZUMBA [小川]</div>		11:00
12:00	<div>11:45~12:30 グループグループ45 [小川]</div>	<div>11:40~12:10 スイミング初級 [楠]</div>	<div>有11:30~12:15 ローインパクトエアロ 有料 [伊藤]</div>	<div>11:40~12:10 リズムアクア [小川]</div>	<div>NEW11:45~12:30 ピラティス45 [黒田]</div>	<div>11:40~12:10 スイミング中級 [楠]</div>	<div>S12:00~12:30 やさしい筋トレ [黒田]</div>	<div>11:40~12:10 スイミング中級 [楠]</div>					12:00
13:00	<div>S13:00~13:30 Q-REN体操 [黒田]</div>		<div>S13:00~13:30 ボール体操 [道閑]</div>				<div>S13:15~13:35 ストレッチ [道閑]</div>		<div>12:15~13:15 グループグループ60 [野口]</div>		<div>12:15~13:15 グループパワー60 [新田]</div>		13:00
14:00	<div>S13:40~14:10 やさしい筋トレ [黒田]</div>		<div>13:45~14:15 グループパワー30 [新田]</div>			<div>13:15~14:00 グループグループ45 [野口]</div>	<div>13:45~14:30 グループグループ45 [二本柳]</div>		<div>13:30~14:15 かんたん骨盤体操45 [川口]</div>		<div>13:30~14:15 グループプラスト45 [新田]</div>		14:00
15:00	<div>14:25~15:25 グループアクティブ [楠]</div>		<div>14:30~15:15 グループフィット45 [楠]</div>		<div>14:15~15:15 グループアクティブ [楠]</div>		<div>S14:45~15:15 青竹エクササイズ [小川]</div>		<div>S14:25~14:55 楽々運動 [川口]</div>		<div>S14:30~15:00 柔軟クラス [道閑]</div>		15:00
16:00				<div>16:00~17:00 子供水泳教室 クロール 【月謝制】</div>		<div>16:00~17:00 子供水泳教室 平泳ぎ 【月謝制】</div>		<div>16:00~17:00 子供水泳教室 背泳ぎ 【月謝制】</div>					16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	<div>19:00~20:00 グループグループ60 [二本柳]</div>	<div>NEW19:00~19:30 バーニングアクア [新田]</div>	<div>19:00~20:00 グループプラスト60 [新田]</div>		<div>19:00~19:45 グループパワー45 [新田]</div>	<div>19:00~19:30 リズムアクア [小川]</div>	<div>NEW19:00~19:45 ZUMBA45 [小川]</div>		<div>18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長~高校生 【月謝制】</div>				19:00
20:00					<div>S20:00~20:30 ファットバーン エクストリーム[黒田]</div>				<div>19:30~20:30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長~高校生 【月謝制】</div>				20:00
21:00													21:00

ひろびろコース

ひろびろコース

有

 = 有料レッスン  

S

 = ショートレッスン

※定員人数は裏面をご覧ください