2020 WELLNESS PARK PROGRAM

…MOSSAプログラム　…プールプログラム　…RADICALプログラム　…有料プログラム
…ショートプログラム　…子供水泳教室　…ZUMBA®プログラム

1月 ▼ 3月

むつ市ウェルネスパーク　プログラム

月 MONDAY

スタジオ
- 10：00～11：00 グループアクティブ [楠]
- 11：15～11：45 体幹トレーニング [松本]
- 12：00～12：20 ストレッチ　[井上]　デビュー
- 12：35～12：50 エレメントクラス　NEW
- 12：50～13：40 UBOUND45 [山口]
- 18：55～19：40 グループブラスト45 [新田]
- 19：55～20：40 グループファイト45 [近江]

プール
- 10：00～10：30 アクアウォーキング[田中]
- 10：40～11：10 はじめてプール[田中]
- 11：20～11：50 クロール入門[田中]
- 19：00～19：30 アクアヌードル[遠島]
- 19：40～20：10 スイミング入門[遠島]

火 TUESDAY

スタジオ
- 10：00～10：45 かんたんヨガ45 [道関]
- 11：00～11：45 グループパワー45 [近江]　NEW
- 12：00～12：45 グループグルーヴ45 [小川]
- 13：00～13：45 かんたん骨盤体操45 [吉岡]
- 18：55～19：40 グループパワー45 [新田]
- 19：55～20：40 グループセンタジー45 [楠]

プール
- 10：00～10：30 スイミング入門[田中]
- 10：40～11：10 ステップアップｓｗｉｍ [田中]
- 11：20～12：00 スイミング トレーニング40[楠]
- 16：00～17：00 子供水泳教室 [小学生クラス]
- 17：15～18：15 子供水泳教室 [小学3～6年生 クラス]
- 19：00～19：30 バーニングアクア[山口]
- 19：40～20：10 ナイトスイミング[山口]

水 WEDNESDAY

スタジオ
- 10：00～10：45 グループブラスト45 [山口]
- 有 11：00～11：45 ステップエクササイズ [伊藤]
- 12：00～12：30 ダンベルトレーニング [松本]
- 12：45～13：45 グループセンタジー60 [楠]
- 19：00～19：45 ZUMBA® (45分) [小川]
- 20：00～20：30 ファットバーン エクストリーム [黒田]

プール
- 10：00～10：30 アクアファイト [楠]
- 10：40～11：10 アクアヌードル[遠島]
- 11：20～11：50 スイミング入門[遠島]
- 15：00～16：00 子供水泳教室 [幼児クラス]
- 16：00～17：00 子供水泳教室 [小学生クラス]
- 19：00～19：30 アクアサーキット [松本]
- 19：40～20：10 ステップアップｓｗｉｍ [松本]

木 休館日

金 FRIDAY

スタジオ
- 10：00～10：20 サーキット20 [黒田]
- 10：30～11：15 ピラティス45 [黒田]
- 11：30～12：00 ZUMBA® (30分) [小川]
- 12：15～12：45 グループファイト30 [楠]
- 13：00～13：45 ヨガトレーニング [道関]
- NEW 19：00～19：15 エレメントクラス
- 19：15～20：20 UBOUND60 [山口]

プール
- 10：00～10：30 バーニングアクア[新田]
- 10：40～11：10 ステップアップｓｗｉｍ [楠]
- 11：20～11：50 スイミング入門 [田中]
- 15：00～16：00 子供水泳教室 [幼児クラス]
- 16：00～17：00 子供水泳教室 [小学生クラス]
- 19：00～19：30 スイミング入門[遠島]
- 19：40～20：10 ナイトスイミング[遠島]

土 SATURDAY

スタジオ
- 10：00～11：00 グループブラスト60 [新田]
- 11：15～12：15 グループパワー60 [吉岡]　NEW
- 12：30～12：50 フローストレッチ [道関]
- 13：05～14：05 グループファイト60 [近江]
- 18：15～19：15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長～高校生 [月謝制]
- 19：30～20：30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長～高校生 [月謝制]

プール
- 自由遊泳コース（1コース）

日 SUNDAY

スタジオ
- 10：00～10：15 エレメントクラス　NEW
- 10：15～11：05 UBOUND45 [山口]
- 11：20～12：05 ZUMBA® (45分) [小川]
- 12：20～13：05 Q-REN体操45 [黒田]
- 13：15～14：00 ピラティス45 [黒田]

プール
- 自由遊泳コース（1コース）