

# WELLNESS PARK PROGRAM

…MOSSAプログラム
…プールプログラム
…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

7月  
9月

むつ市ウエルネスパーク  
プログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
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
10:00~11:00 グループアクティブ 【橋】	10:00~10:20 サーキット20【黒田】	10:00~10:45 かんたんヨガ45 【道閑】		10:00~10:30 かんたん骨盤体操 【山口】	10:00~11:00 グループパワー60 【新田】	10:00~11:00 グループプラス60 【山口】
10:40~11:10 クロール入門【田中】	10:30~11:15 ピラティス45 【黒田】	10:40~11:10 アクアフィット【橋】		10:40~11:10 背泳ぎ入門【田中】		
11:15~11:35 ウォームアップダンス【小川】	11:30~12:05 グループパワー30 【新田】	11:00~11:45 ローインパクトエアロ 【伊藤】		10:45~11:30 グループプラス45 【新田】	11:15~12:15 グループフィット60 【近江】	11:15~12:15 ZUMBA® 【小川】
11:20~11:50 アクアヌードル【遠島】	12:20~13:05 ZUMBA®STEP (45分) 【小川】	11:20~11:50 ステップアップ swim 【橋】		11:20~11:50 ステップアップ swim 【田中】	12:30~13:30 グループパワー60 【野口】	12:30~13:00 ボールストレッチ 【道閑】
11:50~12:35 グループグループ45 【小川】	12:45~13:05 ストレッチ【山口】	12:00~12:30 ダンベルトレーニング 【近江】		11:45~12:05 フローストレッチ【道閑】		13:15~14:15 グループセンチター45 【山口】
12:50~13:20 体幹トレーニング 【松本】	13:20~14:05 グループグループ45 【野口】	13:20~14:05 グループフィット45 【橋】		12:20~12:55 ZUMBA® (45分) 【小川】	13:45~14:45 Q-REN体操 & ピラティス 【黒田】	
13:35~14:05 かんたん骨盤体操 【吉岡】				13:20~14:05 グループセンチター45 【橋】		
18:55~19:40 グループパワー45 【新田】	18:55~19:40 グループプラス45 【新田】	18:55~19:40 ZUMBA®STEP (45分) 【小川】		18:55~19:25 ファットバーン エクストリーム【黒田】	18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長～高校生 【月謝制】	18:55~19:40 グループセンチター45 【野口】
19:00~19:30 アクアサーキット【松本】	19:00~19:30 バーニングアクア【山口】	19:00~19:30 はじめてプール【遠島】		19:00~19:30 アクアヌードル【遠島】	19:30~20:30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長～高校生 【月謝制】	19:00~19:30 アクアヌードル【遠島】
19:40~20:10 ステップアップ swim 【松本】	19:40~20:10 スイミング入門【松本】	19:40~20:10 クロール入門【遠島】		19:40~20:10 ナイトスイミング【遠島】		19:40~20:10 ステップアップ swim 【松本】
19:55~20:40 グループフィット45 【近江】	19:55~20:40 ヨガトレーニング 【道閑】	19:55~20:40 ZUMBA® (45分) 【小川】				19:55~20:40 グループフィット45 【近江】

自由遊泳コース（1コース）

自由遊泳コース（1コース）

10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21

10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21