

# WELLNESS PARK PROGRAM

...MOSSAプログラム
 ...プールプログラム
 ...有料プログラム
 ...子供水泳教室
 ...ZUMBA®プログラム

7月  
9月

むつ市ウェルネスパーク  
プログラム

月	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		木 休館日	FRIDAY		SATURDAY		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	10:00~10:20 ストレッチ [楠]	10:00~10:30 バーニングアクア [新田]	10:00~10:20 サーキット20 [黒田]	10:00~10:30 アクアウォーキング [楠]	10:00~10:30 ダンベルトレーニング [近江]	10:00~10:30 アクアフィット [楠]		10:00~10:20 フローストレッチ [道閑]	10:00~10:30 アクアヌードル [遠島]	10:00~11:00 グループフィット60 [近江]		10:00~11:00 ZUMBA® [小川]			
11	10:35~11:35 グループアクティブ [楠]	10:40~11:10 アクアサーキット [松本]	10:30~11:15 ピラティス45 [黒田]	10:40~11:10 スイミング中級 [楠]	10:45~11:45 グループプラス60 [新田]	10:40~11:10 スイミング中級 [楠]		10:35~11:05 かんたん骨盤体操 [川口]	10:40~11:10 AQUA ZUMBA® [小川]						
12	11:50~12:35 グループグループ45 [小川]	11:20~11:50 スイミング初級 [松本]	11:30~12:15 ローインパクトエアロ [伊藤]	11:20~11:50 はじめてプール [田中]	12:00~12:30 体幹トレーニング [松本]	11:20~12:05 スイミング トレーニング45 [楠]		11:20~12:20 グループセンチジャー60 [楠]	11:20~11:50 スイミング初級 [田中]	11:15~12:15 グループグループ60 [野口]			11:15~12:15 グループパワー60 [新田]		
13	12:50~13:25 グループパワー30 [新田]		12:30~13:15 ZUMBA® STEP45 [小川]		12:45~13:15 かんたん骨盤体操 [川口]			12:35~13:05 チューブトレーニング [松本]		12:30~13:00 ボールドストレッチ [道閑]			12:30~13:15 グループプラス45 [新田]		
14	13:40~14:25 グループセンチジャー45 [川口]		13:30~14:15 グループフィット45 [楠]		13:30~14:15 グループグループ45 [野口]			13:20~14:05 ZUMBA®45 [小川]		13:15~14:15 グループセンチジャー60 [川口]			13:30~14:00 Q-REN体操 [黒田]		
15				15:00~16:00 子供水泳教室 [幼児クラス]		15:00~16:00 子供水泳教室 [幼児クラス]									
16				16:00~17:00 子供水泳教室 [小学生クラス]		16:00~17:00 子供水泳教室 [小学生クラス]									
17															
18															
19	19:00~20:00 グループフィット60 [近江]	19:00~19:30 アクアヌードル [遠島]	18:55~19:40 グループプラス45 [新田]	19:00~19:30 はじめてプール [松本]	18:55~19:25 ZUMBA® STEP30 [小川]	19:00~19:30 ナイトスイミング [遠島]		18:55~19:40 グループパワー45 [新田]		18:15~19:15 HIPHOP DANCE ヘーロッククラス 年長~高校生 [月謝制]					
20		19:40~20:10 ナイトスイミング [遠島]	19:55~20:40 グループセンチジャー45 [野口]	19:40~20:10 スイミング初級 [松本]	19:40~20:25 ZUMBA®45 [小川]			19:55~20:25 ファットバーン 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]					
21															

ひろびろコース  
1~2コース

ひろびろコース  
1~2コース