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

4月 ～ 6月

むつ市ウェルネスパーク　プログラム

月 MONDAY

スタジオ	プール
10：00～10：20 ストレッチ　[楠]	10：00～10：30 AQUA ZUMBA [小川]
10：35～11：35 グループアクティブ [楠]	10：40～11：10 バーニングアクア [新田]
11：50～12：35 グループグルーヴ45 [小川]	11：20～11：50 はじめてプール [田中]
12：50～13：25 グループパワー30 [新田]	
13：40～14：25 グループセンタジー45 [川口]	
19：00～20：00 グループファイト60 [近江]	19：15～19：45 はじめてプール　[松本]
	19：55～20：25 クロール初級　[松本]

火 TUESDAY

スタジオ	プール
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]
10：30～11：15 ピラティス45 [黒田]	10：40～11：10 アクアサーキット [松本]
有 11：30～12：15 ローインパクトエアロ [伊藤]	11：20～11：50 スイミング初級 [松本]
12：30～13：15 ZUMBA STEP45 [小川]	
13：30～14：15 グループファイト45 [楠]	
18：55～19：40 グループプラスト45 [新田]	
19：55～20：40 グループセンタジー45 [野口]	

水 WEDNESDAY

スタジオ	プール
10：00～10：30 ダンベルトレーニング [近江]	10：00～10：30 アクアファイト [楠]
10：45～11：45 グループプラスト60 [新田]	10：40～11：10 スイミング中級 [楠]
12：00～12：30 ファットバーン エクストリーム [黒田]	11：20～11：50 スイミング トレーニング30　[楠]
12：45～13：15 かんたん骨盤体操 [川口]	
13：30～14：15 グループグルーヴ45 [野口]	16：00～17：00 子供水泳教室 [月謝制]
18：55～19：25 ZUMBA STEP30 [小川]	NEW 19：15～19：45 アクアヌードル [遠島]
19：40～20：25 ZUMBA45 [小川]	19：55～20：25 ナイトスイミング [遠島]

木 休館日

金 FRIDAY

スタジオ	プール
10：00～10：30 かんたん骨盤体操 [川口]	10：00～10：30 スイミング中級 [楠]
10：45～11：15 リズムエクササイズ [小川]	10：40～11：10 スイミング初級 [松本]
11：30～12：30 グループセンタジー60 [楠]	NEW 11：20～11：50 アクアヌードル [遠島]
12：45～13：15 チューブトレーニング [松本]	
13：30～14：15 ZUMBA45 [小川]	16：00～17：00 子供水泳教室 [月謝制]
18：55～19：40 グループパワー45 [新田]	
19：55～20：25 ファットバーン エクストリーム [黒田]	

土 SATURDAY

スタジオ	プール
10：00～10：30 体幹トレーニング [松本]	自由遊泳コース（1コース）
10：45～11：45 グループファイト60 [近江]	
12：00～13：00 グループグルーヴ60 [野口]	
13：15～13：45 ボールｄｅストレッチ [川口]	
14：00～15：00 グループセンタジー60 [川口]	
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]	

日 SUNDAY

スタジオ	プール
10：00～11：00 ZUMBA [小川]	自由遊泳コース（1コース）
11：15～12：15 グループパワー60 [新田]	
12：30～13：15 グループプラスト45 [新田]	
13：30～14：00 Q-REN体操 [黒田]	
14：10～14：40 ピラティス30 [黒田]	