

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

10月
12月

むつ市ウェルネスパーク
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	10:00~10:20 ストレッチ [山口]	10:00~10:30 AQUA ZUMBA® [小川]	10:00~10:20 サーキット20 [黒田]	10:00~10:30 アクアフィット [楠]	10:00~10:30 かんたん骨盤体操 [川口]	10:00~10:30 アクアヌードル [遠島]		10:00~10:20 フローストレッチ [道関]	10:00~10:30 アクアウォーキング [田中]				
11	10:35~11:35 グループアクティブ [楠]	10:40~11:10 はじめてプール [田中]	10:30~11:15 ピラティス45 [黒田]	10:40~11:10 スイミング中級 [楠]	10:45~11:30 グループセンチター45 [川口]	10:40~11:10 背泳ぎ初級 [田中]		10:35~11:35 グループプラス60 [新田]	10:40~11:10 バタフライ初級 [田中]	10:00~11:00 グループブルーウ60 [野口]			10:00~11:00 ZUMBA® [小川]
12	11:50~12:35 グループブルーウ45 [小川]	11:20~11:50 クロール初級 [田中]	11:30~12:15 ローインパクトエアロ [伊藤]	11:20~11:50 平泳ぎ初級 [田中]	13:00~13:30 ダンベルトレーニング [近江]			11:50~12:50 グループセンチター60 [野口]	11:20~12:05 スイミング トレーニング45 [楠]	11:15~12:00 グループパワー45 [新田]			11:15~12:15 グループフィット60 [近江]
13	12:50~13:20 体幹トレーニング [松本]		12:30~13:15 ZUMBA®STEP45 [小川]		12:30~13:15 ZUMBA®45 [小川]			13:05~13:35 かんたん骨盤体操 [川口]		12:15~13:00 グループプラス45 [新田]			12:30~13:15 かんたんヨガ [道関]
14	13:30~14:00 ボールdeストレッチ [道関]		13:30~14:15 グループブルーウ45 [野口]		13:30~14:15 グループフィット45 [楠]			13:45~14:15 チューブトレーニング [松本]		13:15~14:15 グループセンチター60 [楠]			13:25~13:55 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]							14:05~14:35 ピラティス30 [黒田]
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	18:50~19:35 グループプラス45 [新田]	19:00~19:30 アクアヌードル [遠島]	18:50~19:50 グループフィット60 [近江]	19:00~19:30 アクアサーキット [松本]	18:50~19:50 グループパワー60 [新田]	19:00~19:30 はじめてプール [松本]		18:50~19:35 ZUMBA®45 [小川]	19:00~19:30 ナイトスイミング [遠島]	18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長~高校生 [月謝制]			
20	19:50~20:35 グループセンチター45 [川口]	19:40~20:10 ナイトスイミング [遠島]		19:40~20:10 スイミング初級 [松本]		19:40~20:10 スイミング初級 [松本]		19:50~20:20 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													

自由遊泳コース(1コース)

自由遊泳コース(1コース)

NEW