

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
...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	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	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 ポイントシェイプ <small>【小川】</small> NEW	10:00~10:30 スイミング初級 <small>【補】</small>	10:00~10:20 サーキット20 <small>【黒田】</small>	10:00~10:30 スイミング初級 <small>【補】</small>	10:00~10:45 グループセンチジャー45 <small>【補】</small> ※定員25名へ変更	10:00~10:30 アクアサーキット <small>【松本】</small>		10:00~11:00 グループアクティブ <small>【道閑】</small>	10:00~10:30 アクアウォーキング <small>【補】</small>	10:00~11:00 グループファイト60 <small>【近江】</small>		10:00~11:00 ZUMBA <small>【小川】</small>
11	10:30~11:00 リズムエクササイズ <small>【小川】</small>	10:40~11:10 アクアファイト <small>【補】</small>	10:30~11:15 ピラティス45 <small>【黒田】</small>	10:40~11:10 アクアファイト <small>【補】</small>	11:00~11:30 チューブトレーニング <small>【松本】</small>	10:40~11:10 バーニングアクア <small>【新田】</small>			10:40~11:10 AQUA ZUMBA <small>【小川】</small> NEW			
12	11:15~12:00 グループグループ45 <small>【野口】</small>	11:20~11:50 スイミング中級 <small>【補】</small>	11:30~12:15 ローインパクトエアロ <small>【伊藤】</small>	11:20~11:50 スイミング中級 <small>【補】</small>	11:45~12:30 ZUMBA STEP45 <small>【小川】</small> NEW	11:20~11:50 はじめてプール <small>【補】</small>		11:15~12:00 かんたん骨盤体操45 <small>【川口】</small>	11:20~11:50 スイミング トレーニング30 <small>【補】</small>	11:15~12:15 グループグループ60 <small>【野口】</small>		11:15~12:15 グループパワー60 <small>【新田】</small>
13	12:15~12:45 かんたん骨盤体操 <small>【川口】</small>		12:30~13:15 グループラスト45 <small>【新田】</small>		12:45~13:15 柔軟クラス <small>【道閑】</small>			12:15~13:00 グループグループ45 <small>【小川】</small>		12:30~13:00 ダンベルトレーニング <small>【松本】</small>		12:30~13:30 グループラスト60 <small>【新田】</small>
14	13:00~13:30 グループパワー30 <small>【新田】</small>		13:30~14:30 グループアクティブ <small>【補】</small>		13:30~14:30 グループグループ60 <small>【二本柳】</small>			13:15~13:45 体幹トレーニング <small>【松本】</small> NEW		13:10~13:40 ボールドeストレッチ <small>【道閑】</small>		13:45~14:15 Q-REN体操 <small>【黒田】</small>
15	13:45~14:45 グループセンチジャー60 <small>【補】</small> ※定員25名へ変更							14:00~14:45 グループファイト45 <small>【補】</small>		13:55~14:55 グループセンチジャー60 <small>【川口】</small> ※定員25名へ変更		14:25~14:55 ピラティス30 <small>【黒田】</small>
16				16:00~17:00 子供水泳教室 クロール <small>【月謝制】</small>		16:00~17:00 子供水泳教室 平泳ぎ <small>【月謝制】</small>						
17												
18												
19	19:00~20:00 グループアクティブ <small>【二本柳】</small>	19:15~19:45 アクアサーキット <small>【松本】</small> NEW	18:55~19:40 ZUMBA45 <small>【小川】</small>	19:55~20:40 グループセンチジャー45 <small>【野口】</small> ※定員25名へ変更	18:55~19:40 グループラスト45 <small>【新田】</small>	19:15~19:45 AQUA ZUMBA <small>【小川】</small> NEW		18:55~19:40 グループパワー45 <small>【新田】</small>		18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長~高校生 <small>【月謝制】</small>		
20		19:55~20:25 はじめてプール <small>【松本】</small>			19:55~20:40 グループファイト45 <small>【近江】</small>	19:55~20:25 ナイトスイミング <small>【小川】</small> NEW		19:55~20:25 ファットバーン エクストリーム <small>【黒田】</small>		19:30~20:30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長~高校生 <small>【月謝制】</small>		
21												

自由遊泳コース(1コース)

自由遊泳コース(1コース)