

2020 WELLNESS PARK PROGRAM

MOSSAプログラム
ZUMBA®プログラム
RADICALプログラム
ウェルネスプログラム
プールプログラム
子供水泳教室

4月
〜
6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	10:00~11:00 グループアクティブ [楠]	10:00~10:30 アクアウォーキング[田中]	10:00~10:30 ファンクショナル トレーニング [近江]	10:00~10:30 アクアファイト [楠]	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[田中]	10:00~10:20 ストレッチ [井上]	10:00~10:30 バーニングアクア[新田]	10:00~10:45 グループグループ45 [小川]	10:00~10:45 グループグループ45 [小川]	10:00~11:00 UBOUND60 [山口]	10:00~11:00 UBOUND60 [山口]
11		10:40~11:10 はじめてプール[田中]		10:40~11:10 スイミング入門[田中]	10:30~11:15 ピラティス45 [黒田]	10:40~11:10 アクアヌードル[遠島]	10:35~11:05 ZUMBA® (30分) [小川]	10:40~11:10 ステップアップ swim [田中]				
12	11:15~11:45 体幹トレーニング [松本]	11:20~11:50 クロール入門[田中]		11:20~11:50 ステップアップ swim [田中]					11:00~11:45 ローインパクトエアロ [伊藤]			11:15~12:00 Q-REN体操45 [黒田]
13	12:00~12:45 UBOUND45 [山口]		11:45~12:15 UBOUND30 [山口]		11:30~12:15 グループパワー45 [新田]			11:20~12:05 グループプラスト45 [山口]	11:20~12:00 スイミング トレーニング40[田中]			12:10~12:55 ピラティス45 [黒田]
14	13:00~13:45 グループファイト45 [近江]		12:30~13:00 かんたん骨盤体操 [吉岡]	12:30~13:30 グループセンタジー60 [楠]				12:20~12:50 ダンベルトレーニング [松本]		12:00~13:00 グループファイト60 [近江]		
15			13:15~14:00 かんたんヨガ [道閑]					13:05~13:35 いきいきボディームブ [菅原]		13:15~14:15 グループプラスト60 [新田]		13:10~14:10 グループパワー60 [近江]
16												
17												
18												
19	18:55~19:40 グループパワー45 [吉岡]	19:00~19:30 アクアヌードル[遠島]	18:55~19:40 UBOUND45 [山口]	19:00~19:30 バーニングアクア[新田]	18:55~19:40 ZUMBA®STEP (45分) [小川]	19:00~19:30 アクアサーキット [松本]	18:55~19:40 グループファイト45 [楠]	19:00~19:30 はじめてプール[遠島]				
20	19:55~20:40 グループプラスト45 [新田]	19:40~20:10 スイミング入門[遠島]	19:55~20:25 ファットバーン エクストリーム [黒田]	19:40~20:10 ナイトスイミング[新田]	19:55~20:40 ZUMBA® (45分) [小川]	19:40~20:10 ステップアップ swim [松本]	19:55~20:40 グループセンタジー45 [楠]	19:40~20:10 スイミング入門[遠島]				
21												
自由遊泳コース (1コース)											自由遊泳コース (1コース)	
HIPHOP DANCE 年中〜一般 [月謝制] (詳細は別途教室案内を ご覧ください)												

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