

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

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 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
10:00~10:20 フローストレッチ [道開]	10:00~10:20 サーキット20 [黒田]	10:00~10:30 かんたん骨盤体操 [川口]		10:00~10:20 ストレッチ [山口]	10:00~11:00 グループパワー60 [新田]	10:00~11:00 ZUMBA® [小川]
10:00~10:30 AQUA ZUMBA® [小川]	10:30~11:15 ピラティス45 [黒田]	10:40~11:30 ローインバクトエアロ [伊藤]		10:35~11:35 グループアクティブ [橋]	10:40~11:00 はじめてプール [田中]	
10:35~11:35 グループプラス60 [新田]	10:40~11:20 スイミング トレーニング40 [橋]	10:40~11:10 アクアフィット [橋]		10:40~11:10 アクアヌードル [遠島]	11:00~11:50 グループパワー60 [新田]	
11:50~12:20 体幹トレーニング [松本]	11:30~12:00 ピラティス45 [黒田]	11:20~11:50 スイミング中級 [橋]		11:20~11:50 クロール初級 [田中]	11:15~12:15 グループパワー60 [野口]	11:15~12:15 グループフィット60 [近江]
12:35~13:20 グループグルーヴ45 [小川]	11:30~12:15 ZUMBA® STEP45 [小川]	11:45~12:15 ダンベルトレーニング [近江]		11:50~12:20 かんたん骨盤体操 [川口]	12:30~13:00 ボールdeストレッチ [道開]	12:30~13:15 Q-REN体操45 [黒田]
13:35~14:20 グループフィット45 [橋]	12:30~13:00 チューブトレーニング [松本]	12:30~13:15 グループプラス45 [新田]		12:35~13:20 ZUMBA®45 [小川]	13:15~14:15 グループセンター60 [川口]	13:25~14:10 ピラティス45 [黒田]
	13:15~14:15 グループセンター60 [橋]	13:30~14:15 グループグルーヴ45 [野口]		13:35~13:20 かんたんヨガ [道開]		
		15:00~16:00 子供水泳教室 [幼児クラス]				
		16:00~17:00 子供水泳教室 [小学生クラス]				
19:00~19:30 ボールdeストレッチ [川口]	19:00~19:35 グループパワー30 [新田]	19:00~19:30 ZUMBA®STEP30 [小川]		19:00~19:45 グループプラス45 [新田]	18:15~19:15 HIPHOP DANCE ベーシッククラス 年長~高校生 [月謝制]	
19:45~20:30 グループフィット45 [近江]	19:00~19:30 アクアサーキット [松本]	19:45~20:30 ZUMBA®45 [小川]		19:00~19:30 ナイトスイミング [遠島]	19:30~20:30 HIPHOP DANCE レベルアップクラス 年長~高校生 [月謝制]	
	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]		20:00~20:30 ファットバーン エクストリーム [黒田]		
	19:50~20:35 グループセンター45 [野口]					

自由遊泳コース(1コース)

自由遊泳コース(1コース)