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 [山口]	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 はじめてプール[田中]
	11：20～11：50 クロール入門[田中]
11：50～12：35 グループグルーヴ45 [小川]	
12：50～13：20 チューブトレーニング [松本]	
13：35～14：05 かんたん骨盤体操 [川口]	
18：55～19：40 グループパワー45 [新田]	19：00～19：30 スイミング入門[松本]
19：55～20：40 グループファイト45 [近江]	19：40～20：10 ステップアップｓｗｉｍ [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[田中]
10：30～11：15 ピラティス45 [黒田]	10：40～11：10 背泳ぎ入門[楠]
11：30～12：00 ダンベルトレーニング [近江]	11：20～12：00 スイミング トレーニング40[楠]
12：15～13：00 ZUMBA®STEP (45分) [小川]	
13：15～14：00 グループファイト45 [楠]	
	16：00～17：00 子供水泳教室 [小学生クラス]
	17：15～18：15 子供水泳教室 [小学3～6年生 クラス]
18：55～19：40 グループセンタジー45 [野口]	19：00～19：30 アクアサーキット[松本]
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[松本]

水 WEDNESDAY

スタジオ	プール
10：00～10：45 グループプラスト45 [新田]	10：00～10：30 アクアファイト [楠]
有 11：00～11：45 ローインパクトエアロ [伊藤]	10：40～11：10 バタフライ入門 [田中]
12：00～12：20 フロアストレッチ [道関]	11：20～11：50 ステップアップｓｗｉｍ [田中]
12：35～13：20 グループグルーヴ45 [野口]	
13：35～14：35 グループセンタジー60 [楠]	
	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]
18：55～19：40 ZUMBA®STEP (45分) [小川]	19：00～19：30 バーニングアクア[山口]
19：55～20：40 ZUMBA® (45分) [小川]	19：40～20：10 はじめてプール [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 バーニングアクア [山口]
10：45～11：45 グループプラスト60 [新田]	10：40～11：10 平泳ぎ入門 [松本]
	11：20～11：50 ステップアップｓｗｉｍ [楠]
12：00～12：30 体幹トレーニング [松本]	
12：45～13：30 ZUMBA® (45分) [小川]	
13：45～14：30 かんたんヨガ45 [道関]	
	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]
18：55～19：40 ピラティス45 [黒田]	19：00～19：30 アクアヌードル[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 ナイトスイム[遠島]

土 SATURDAY

スタジオ	プール
10：00～11：00 グループパワー60 [新田]	自由遊泳コース（1コース）
11：15～12：15 グループグルーヴ60 [野口]	
12：30～13：00 ボールdeストレッチ [道関]	
13：15～14：15 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 グループファイト60 [近江]	
12：30～13：15 Q-REN体操45 [黒田]	
13：25～14：10 ピラティス45 [黒田]	