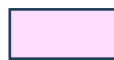




新年水スポプログラム



・・・プールレッスン



・・・スタジオレッスン



・・・ジュニアスイミング

キッズダンス・キッズ体操

月	火	水	木	金	土	日	
★成人水泳（初級） 10：45～11：35	★健康水中運動 10：45～11：35	成人水泳（初級） 11：20～12：10	★健康体操 10：45～11：35	★健康水中運動 10：45～11：35	ジュニアスイミング 9：30～10：30	育成スイミング 8：30～9：30	
ラテンダンス 11：00～12：00 Mayumi	らくらく・背泳ぎ30 11：45～12：15	楽々エアロビクス 11：00～12：00 Rie	リズムウォーキング20 11：45～12：05	HIITトレーニング 11：00～12：00 Yugo	太極拳 10：30～11：30 Iwabuchi	ジュニアスイミング 9：30～10：30	
ストレッチポール 13：00～13：20	ウェープリングストレッチ 13：00～13：20	アクアヌードル20 13：00～13：20	らくらく・クロール30 12：05～12：35	アクアウォーキング20 12：30～12：50	ジュニアスイミング 10：30～11：30	キッズダンス 11：45～12：45	
体幹トレーニング 13：20～13：50	サーキットトレーニング 13：20～13：50	スイスイ・バタフライ30 13：20～13：50	ステップ（踏み台昇降） 13：00～13：30	スイスイ平泳ぎ 12：50～13：20	腰痛改善EX 13：30～14：00	育成スイミング 11：30～12：30	
ジュニアスイミング 15：00～15：50			ジュニアスイミング 15：30～16：30	ジュニアスイミング 15：30～16：30	キッズ体操 15：00～16：00	ジュニアスイミング 13：00～14：00	キッズダンス 13：00～14：00
ジュニアスイミング 15：50～16：50	ジュニアスイミング 15：50～16：50	ジュニアスイミング 15：50～16：50	ジュニアスイミング 16：30～17：30	ジュニアスイミング 16：30～17：30	キッズ体操 16：00～17：00	ジュニアスイミング 14：00～15：00	キッズダンス 14：30～15：30
ジュニアスイミング 16：50～17：50	ジュニアスイミング 16：50～17：50	キッズダンス 16：45～17：45	ジュニアスイミング 16：50～17：50	ジュニアスイミング 17：30～18：30	キッズ体操 17：00～18：00	ジュニアスイミング 15：00～16：00	キッズダンス 16：30～17：30
選手スイミング 18：00～20：00	育成スイミング 18：00～19：00	キッズダンス 18：00～19：00	パラ水泳教室 18：00～19：00	スイスイ・背泳ぎ30 18：30～19：00	ラクラク・平泳ぎ30 18：30～19：00	スイスイ・バタフライ30 16：30～17：00	
スイスイ・クロール30 18：00～18：30	選手スイミング 18：00～20：00	キッズダンス 19：15～20：15	スイム&ウォーキング 19：00～19：50	選手スイミング 18：30～20：30	選手スイミング 18：30～20：30	選手スイミング 16：30～18：30	
楽々エアロビクス 19：00～20：00 Rie		キッズダンス 19：00～20：00	ファットバーナーエアロビクス 19：00～20：00 Chisato				
営業時間10：00～20：30					営業時間10：00～19：30		

ファミリータイム
12：00～13：00
※水スポ/カレンダー参照

営業時間
第1・2・3 9：30～15：00
第4 9：30～13：00

【お知らせ】
1/6(月)～1/10(金)
短期水泳教室のため、
★印は休講となります。
ご了承ください。
(フリーコースはあります。)

フィットネスご利用時間	
プール	月～金 10：00～15：30 18：00～20：30
	土 11：30～19：30
	日 11：30～15：00
	月～金 10：00～20：30
ジム	土 9：30～19：30
	日 9：30～15：00

※第4日曜日は13：00まで

【れんらくアプリ登録のお願い】
お知らせやスケジュール等を「れんらくアプリ」で配信中！
未登録の方は、登録をお願いします。

MizuSpo 水沢スポーツクラブ

〒023-0806

奥州市水沢字日高西7

☎0197-23-4139



ホームページの
最新情報を
チェックしてね！