

成人対象

フィットネスクラブ

7月



おためし体験者募集!

○体験日 月～土 10:00～20:00
日 10:00～18:00

～上記からお好きな日をお選びください～



○参加費 1回700円(税込)
おひとり3回まで受講できます



教室プログラム



はじめるなら
今がお勧め!
ご予約をお待ちして
おります!

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------|------|
| 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 | スタジオ |
| 10:30～11:30 成人コース (初心者) | 11:00～12:00 ラテンダンス | 10:30～11:30 介護予防 | 10:30～11:00 バランスボールストレッチ | | | 10:30～11:30 介護予防コース | 10:30～11:30 介護予防 | 10:30～11:30 初級エアロ | | 10:30～11:30 太極拳 | |
| 11:50～12:50 成人コース (中級) | | 11:50～12:50 成人コース (初級) | 11:30～12:00 ダンベル | 11:40～12:10 ワンポイント(クロール) | 11:30～12:00 青竹ふみふみ | 11:40～12:10 ワンポイント(背泳ぎ) | 11:45～12:45 初級エアロ | 11:50～12:50 成人コース (4泳法) | 12:00～12:30 ヨガストレッチ | | |
| 13:00～13:30 アクアウォーキング | 13:00～13:30 ストレッチボール | 13:00～13:30 アクアジョギング | 13:00～14:00 フラダンス | 13:00～13:30 ライトウォーキング | 13:00～14:00 介護予防コース | 13:00～13:30 アクアサーキット | 13:00～13:30 ウェーブリング | 13:00～13:30 腰痛改善 | 13:00～13:30 サーキット | | |
| 14:00～14:30 ワンポイント(クロール) | 14:00～14:30 体幹 | 14:00～14:30 ワンポイント(バタフライ) | | | 14:15～15:15 シェイプアップ | | 14:00～15:00 夕ヒチアンダンス | 14:00～14:30 ワンポイント(平泳ぎ) | | | |
| 18:30～19:00 ワンポイント(背泳) | | 18:30～19:00 腰痛改善 | | 18:30～19:00 ワンポイント(4泳法) | | 18:30～19:00 ライトウォーキン | | 18:30～19:00 ワンポイント(4泳法) | | | |
| | 19:00～20:00 エアロビクス | | 19:00～20:00 エアロビクス | | | | | | 19:00～20:00 バイラスエルタ MAYUMI | 19:00～19:30 マスターズ | |



奥州市水沢日高西7
水沢スポーツクラブ
0197-23-4139

体験後にご入会の方へ、入会金無料&
ドリンク券500円をプレゼントしま
す!!