

1/3～ コアラウェルネススケジュール

～運動習慣を身につけよう～ マタニティスポーツの予約は12/23からです

※通常スケジュールとは異なります。状況次第では内容が変更することもあります。ホームページ等でご確認ください。

		9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
月	プール	OPEN			マタニティ スイミング		
	スタジオ		マタニティ ピクス				産後 ST&EX
火	プール				マタニティ アクア		
	スタジオ		マタニティ ST&EX				マタニティ ストレッチ
水	プール				マタニティ スイミング		
	スタジオ		マタニティ ピクス				産後 エアロピクス
木	プール				マタニティ アクア		
	スタジオ		マタニティ ST&EX				マタニティ ストレッチ
金	プール					★NEW	産後 アクア
	スタジオ		マタニティ ピクス		マタニティ ST&EX		レッスン30分

1レッスン(45分間) ￥500

予約・お問い合わせ

096-322-9279

受付時間 平日 9:30～17:00 土曜 9:30～13:00

マタニティスポーツ

★しっかり運動したい方おススメ

ピクス	リズムカルにダンス！ 汗をかいてリフレッシュ
アクア	顔は水につけません！ 水の心地よさを味わえます
スイミング	初心者の方も楽しく 泳ぎを習得できます

★ゆったり系が良い方おススメ

ST&EX	ストレッチと筋カトレーニングです
ストレッチ	体の隅々までほぐします

産後(アフター)スポーツ

★産後2ヶ月から参加いただけます
早期の体型、体重改善、体の機能回復を目指します

エアロピクス	ST&EX	アクア
--------	-------	-----

★持ってくるもの

- ・母子手帳
- ・タオル
- ・お試し券(初回参加時)

スタジオ

- ・運動できる服
- ・フィットネスシューズ(エアロピクスのみ)
- ・飲み物(スポーツボトルorペットボトル)

プール

- ・水着
- ・キャップ
- ・ゴーグル(スイミングで必要な方)