

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～

※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 SWI		
	スタジオ		産後 ST&EX				マタニティ MB
火	プール				マタニティ AQA		
	スタジオ		マタニティ ST&EX				マタニティ ST
水	プール				マタニティ SWI		
	スタジオ		産後 エアロ				マタニティ MB
木	プール				マタニティ AQA		
	スタジオ		マタニティ ST&EX				マタニティ ST
金	プール			産後 アクア			
	スタジオ		マタニティ MB		レッスン30分		マタニティ ST&EX

1レッスン(45分間) ¥500

予約・お問い合わせ

096-322-9279

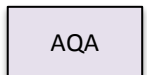
受付時間 平日 9:30～17:00 土曜 9:30～13:00

マタニティスポーツ

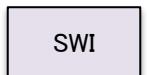
★しっかり運動したい方おススメ



リズムカルにダンス！
汗をかいてリフレッシュ

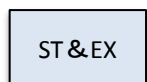


顔は水につけません！
水の心地よさを味わえます



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



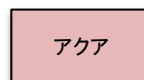
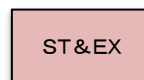
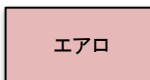
ストレッチと筋力トレーニングです



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



★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(エアロビクスのみ)
- ・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)