

コアラウェルネススケジュール

～完全予約制～

感染状況次第で内容が変更することがございます

各レッスン定員10名

	月	火	水	木	金	土
9:30	open					
10:45	★マタニティスポーツ★					
11:30	SWIM (45分間)	BICS (45分間)	AQA (45分間)	EX&ST (45分間)	SWIM (45分間)	
13:00	★アフタースポーツ★					
13:45	ママフィット (45分間) 筋トレ中心		アクアビクス (30分間)		エアロビクス (45分間)	
15:00						
16:00						

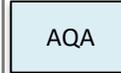
※ アフター・ヘルスケアのフリー利用も可

マタニティスポーツ

●プール



＜スイミング＞
初心者の方も楽しく泳ぎを習得！！

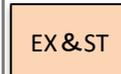


＜アクアビクス＞
音楽にノって♪楽しい動きで心も体も気分爽快☆

●スタジオ



＜エアロビクス＞
リズムカルにダンス♪
汗をかいてリフレッシュ！



＜エクササイズ&ストレッチ＞
柔軟性を高めたい方におススメ
心と体のリラクゼーション😊

★運動不足が解消できて体力UP
★妊娠中の不調がやわらぐ
★体重コントロールができる
★産後の心と体への好影響
etc...

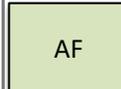
産後(アフタースポーツ)

●プール



＜アクアビクス＞
アクティブに動いて、体重コントロール
元気になるプログラム ♡

●スタジオ



＜ママフィット＞
ストレッチと筋トレで身体の機能回復！！
心と身体のリフレッシュ 😊



＜エアロビクス＞
汗を流して心と身体スッキリ！ストレス発散☆

★体力・筋力回復
★体重・体型・姿勢の改善
★ストレス発散
★メンタル面の安定
★ママ友づくり
etc...