

コアラウェルネススケジュール

～完全予約制～

状況次第で内容が変更することがございます

	月	火	水	木	金	土
9:30	open					
10:30						
11:15	AQA (45分間)	YOGA (45分間)	MF (45分間)	SWIM (45分間)	BICS (45分間)	
13:30	AQA (30分間)	BS (45分間)		BS (45分間)	BICS AY (45分間)	
14:15						

※隔週レッスン

※アフター会員(産後)の方はフリー利用もできます。
詳しくはコアラウェルネスまでお問い合わせください。

予約・お問い合わせ	コアラウェルネス
	096-322-9279
受付時間	平日 9:30～16:00
	土 9:30～13:00
休館	日・祝日

コアラウェルネス利用中は、コアラ保育園(一時保育)がご利用いただけます。
詳しくはコアラ保育園(下記)にお問い合わせください。
※ただし、月～土9:00～17:00に限る

TEL 096-326-8080(コアラ保育園)

マタニティスポーツ

●プール

SWIM

＜スイミング＞

初心者の方も楽しく泳ぎを習得！！

AQA

＜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

BICS

＜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！

YOGA

＜ヨガ＞

ポーズと呼吸で心と身体の調和を図り、
今の自分と向き合います♡

★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

産後(アフタースポーツ)

●プール

AQA

＜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

MF

＜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 😊

BICS

＜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☆

AY

＜ヨガ＞

女性の心と身体に働きかける体操♪

★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

ベビースイミング

BS

＜ベビースイミング＞

親子のスキンシップを育みます♡