

H28年
8月~

GENEX ARITA

火曜日

11:00~12:00

アクアビクス

担当 大島 4.5コース
音楽を使い色々な動きを
組み合わせ動きます!

13:45~14:30

水泳教室

担当 引原 フリー
個人練習する教室です。
分からない所はお気軽に
ご相談下さい。

20:30~21:15

水泳教室

担当 引原 フリー
個人練習する教室です。
分からない所はお気軽に
ご相談下さい。

水曜日

20:30~21:45

脂肪燃焼ビクス

担当 筒井 4.5コース
音楽に合わせて身体
を動かします。有酸素
運動で脂肪燃焼しま
しょう!



木曜日

10:00~11:00

腰痛・肩こり

担当 副島 4.5コース
腰痛・肩こり改善に向
け、筋力アップ、柔軟
性の低下予防を行
います。

20:15~21:00

水中運動

担当 大島 4.5コース
筋肉トレーニングや有酸素
運動など様々なバリエ
ーションで体を動かします。

金曜日

13:30~14:15

水中運動

担当 引原 4.5コース
水の抵抗を利用して身体
のさまざまな部位を楽し
くトレーニングする教室
です。



土曜日

11:00~12:00

脂肪燃焼ビクス

担当 筒井 4.5コース
減量したい方、思いきり
体を動かしたい方お勧め
です。



フルスケジュール