

H29年  
12月~

# GENEX ARITA

## 火曜日

11:00~12:00

### アクアピクス

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 岩永 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

20:30~21:15

### 水中運動

担当 引原 4.5コース

水の抵抗を利用して、  
身体のだるさな部位を  
楽しくトレーニングする  
教室です。

## 木曜日

11:00~11:45

### 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、柔軟性低下  
予防を行います。

## 金曜日

13:30~14:15

### 水中運動

担当 副島 4.5コース

水の抵抗を利用して、  
身体のだるさな部位を  
楽しくトレーニングする  
教室です。

## 土曜日

11:00~11:45

### 脂肪燃焼ピクス

担当 大島 4.5コース

減量したい方、思いきり  
体を動かしたい方に  
お勧めです！



# プールスケジュール