



2020年 2月



	日	月	火	水	木	金	土
前月	26	27	28	29	30	31	1
4週目		○		○ 成人水泳	○ ボトル体操	○	○ リズムD
1週目	2	3	4	5	6	7	8
		○		○ 水中W	○ ストレッチ	○	○ リズムA
2週目	9	10	11	12	13	14	15
		○	祝日営業	○ 成人水泳	○ ボール体操	○	○ リズムD
3週目	16	17	18	19	20	21	22
		○		○ 水中W	○ リズムD	○	○ リズムA
4週目	23	24	25	26	27	28	29
		○		○ 成人水泳	○ ボトル体操	○	○ リズムD

週替わりレッスンの内容は上記カレンダーにて確認下さい。

水中W	→	水中ウォーキング
リズムA	→	リズム体操 (アロハ)
リズムD	→	リズム体操 (ダイナミック)

祝日火曜日、翌平日の営業について

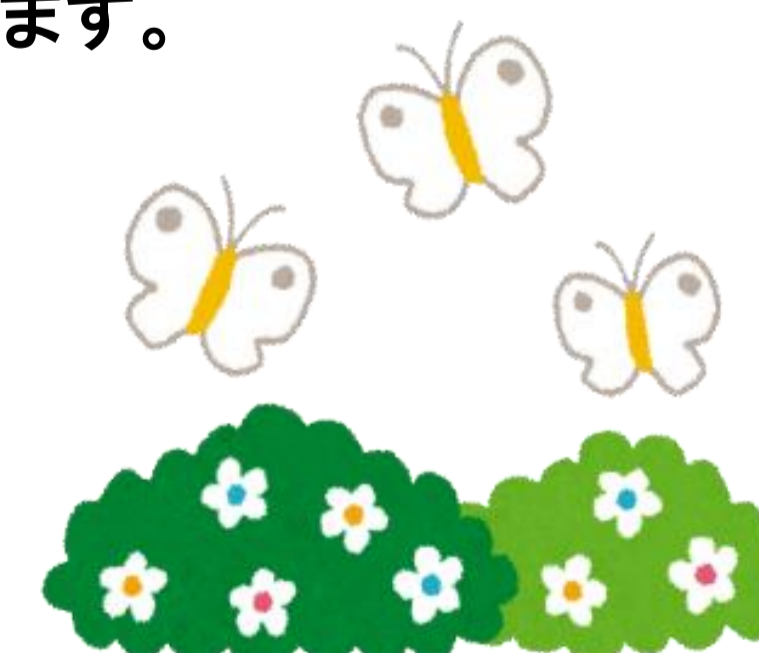
本来火曜日の祝日は営業となり、翌平日が休館となりますが、翌平日も通常営業となります。レッスンも通常通り行います。是非参加ください。

フィットネス メンバーカレンダー

月	水	木	金	土
10:00~ ヨガ	10:00~ 成人水泳	10:00~ ラウンド	10:00~ ラウンド	15:30~ ワンポイント
10:15~ ラウンド	10:50~ 初心者水泳	10:40~ ストレッチ	10:30~ ZUMBA	18:00~ 美ユーター ボディウエーブ
11:00~ ボトル体操	12:30~ リズム体操	11:00~ ヨガ	11:20~ ボトル体操	19:00~ ZUMBA
11:45~ ボール	13:00~ エアロ	12:00~ 水中W	12:00~ 肩膝腰痛	20:00~ 週替レッスン
12:30~ ヨガ	14:30~ ラウンド	13:00~ ワンポイント	12:50~ ワンポイント	 <p>金曜日 ボトル増えました！</p>
13:00~ 成人水泳	15:10~ ストレッチ	13:00~ ヨガ	13:30~ リズム体操	
14:00~ ワンポイント	18:30~ 週替水中	19:40~ ラウンド	14:30~ ラウンド	
14:30~ ラウンド	19:45~ 成人水泳	20:20~ 週替レッスン	15:10~ ストレッチ	
15:10~ ストレッチ			18:30~ ヨガ	
19:20~ リズム体操			19:30~ ヨガ	
19:50~ 健康体操				

レッスンは休講・変更の可能性がございます。詳細は、館内掲示にてご確認お願い致します。

ホームページにてスケジュールを掲載しています。下記QRコードより確認してください。



角田市屋内温水プール
☎0224-61-1212