

2020年 3月



	日	月	火	水	木	金	土
1週目	1 17:00開館	2 ○	3	4 ○ 水中W	5 ○ リズムD	6 ○	7 ○ リズムD
2週目	8	9 ○	10	11 ○ 成人水泳	12 ○ ボール体操	13 ○	14 ○ リズムD
3週目	15	16 ○	17	18 ○ 水中W	19 ○ ストレッチ	20 ○	21 ○ リズムA
4週目	22	23 ○	24	25 ○ 成人水泳	26 ○ ボール体操	27 ○	28 ○ リズムA
5週目	29	30 ○ ※振替	31	1	2	3	4

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)

※ 3/30 (月) レッスンについて

1/6 (月) 設備不具合に伴い営業中止となりました。

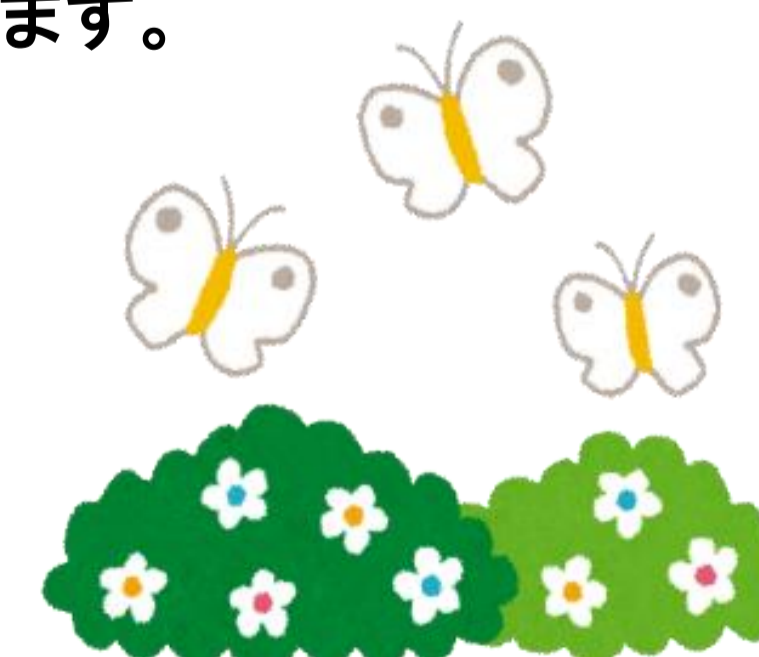
3/30 (月) は5週目の休講日ですが、振替日とさせていただきます。通常の月曜日レッスン内容となりますので、是非ご参加ください。

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	
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・変更の可能性がります。
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