



フィットネス 7月

メンバーカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
臨時休館						
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

月		水		木		金		土	
10:30~	ヨガ	10:15~	成人水泳 (初中級)	11:00~	ヨガ	10:30~	ZUMBA	18:00~	美ューティ
10:30~	ラウンド	12:30~	週替わり	12:00~	肩膝腰痛	12:00~	水中W	19:00~	ZUMBA
11:30~	ボトル体操	13:00~	エアロ・セルフ	13:00~	ヨガ	13:20~	ラウンド	19:00~	ワンポイント
12:00~	ボール体操	14:30~	ラウンド	13:00~	ワンポイント	14:00~	ストレッチ	20:00~	週替わり
12:30~	ヨガ	15:10~	ストレッチ	19:40~	ラウンド	18:30~	ヨガ	【週替わりレッスン内容】 ◎ストレッチ ◎リズム(ダイナミック) ※ストレッチ ※リズム(アロハ)	
13:00~	成人水泳 (中上級)	【週替わりレッスン内容】 ◎リズム(ダイナミック) ※リズム(アロハ)		19:45~	成人水泳	19:30~	ヨガ		
19:45~	水中W			20:20	週替わり				
19:50~	健康体操			【週替わりレッスン内容】 ☆ボトル体操 ☆ボール体操					

【コロナウイルス感染症予防対策における重要なお知らせ】

- ①ラウンドフィットネスを、各曜日1回ずつの実施とさせていただきます。
- ②運動教室時以外の、機器及び備品の使用を中止とさせていただきます。
- ③多目的教室に関しましては、人数制限を設けさせていただく場合がございます。
- ④状況に応じ、プログラムが急に変わる場合がございます。

【臨時休館のご案内】

7月13日(月) ~17日(金) 設備修繕の為休館となります。
会員の皆様には、大変ご不便をお掛け致しますが、
ご理解、ご了承の程、宜しくお願い致します。

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
〒981-1504 角田市枝野字青木155-75