

# 9月

# フィットネス カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		休館日	アロハ	ボトル		リズム
6	7	8	9	10	11	12
		休館日	リズム	ボール		ストレッチ
13	14	15	16	17	18	19
		休館日	アロハ	ボトル		アロハ
20	21	22	23	24	25	26
		休館日	リズム	ボール		ストレッチ
27	28	29	30	1	2	3
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日

-9/27~10/4まで保守点検の為休館とさせていただきます。

月		水		木		金		土	
10:30~	ヨガ	10:00~	成人水泳 (中級)	11:00~	ヨガ	10:30~	ZUMBA	18:00~	美ユーティ
10:30~	ラウンド	10:50~	成人水泳 (初心者)	12:00~	肩膝腰痛	12:00~	水中W	19:00~	ZUMBA
11:30~	ボトル体操	12:30~	週替わり	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	13:00~	エアロ・セルフ	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	14:30~	ラウンド	19:40~	ラウンド	18:30~	ヨガ		
13:00~	成人水泳 (上級)	15:10~	ストレッチ	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								



ホームページに、スケジュールを掲載しております。  
左の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**