

11月 フィットネス カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	リズム	ボトル	6	ストレッチ
8	9	10 休館日	アロハ	ボール	13	アロハ
15	16	17 休館日	リズム	ボトル	20	ストレッチ
22	23	24 休館日	アロハ	ボール	27	アロハ
29	30	1 休館日	2	3	4	5

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~	美ユーツ
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