

2019



	日	月	火	水	木	金	土
1週目	1	2 ○	3	4 ○ 水中W	5 ○ ストレッチ	6 ○	7 ○ リズムA
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 ○ リズムD	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 休館
5週目	29	30	31	1/1	2	3	4
休館（12/28～1/4まで年末年始の休館となります）							

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）

12/28(土)～1/4(土)
年末年始の休館となります。
レッスンも休講となりますのでご了承ください。
レッスンスケジュールは、ホームページでもご確認いただけます。
QRコードよりご確認ください。

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	12:00～ 肩膝腰痛	19:00～ ZUMBA
11:45～ ボール	13:00～ エアロ	12:00～ 水中W	12:50～ ワンポイント	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	13:30～ リズム体操	
13:00～ 成人水泳	15:10～ ストレッチ	13:00～ ヨガ	14:30～ ラウンド	
14:00～ ワンポイント	18:30～ 週替水中	19:40～ ラウンド	15:10～ ストレッチ	
14:30～ ラウンド	19:45～ 成人水泳	20:20～ 週替レッスン	18:30～ ヨガ	
15:10～ ストレッチ			19:30～ ヨガ	
19:20～ リズム体操				
19:50～ 健康体操				

レッスンは休講・変更の可能性があります。
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