

# 1月 フィットネス メンバーカレンダー

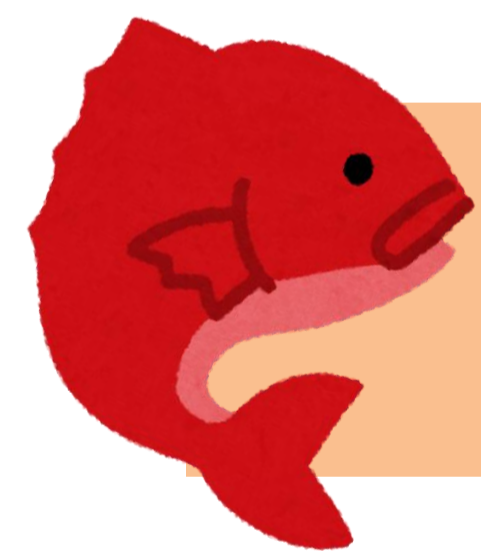
	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1/1	2	3	4
休館（12/28～1/4まで年末年始の休館となります）							
1週目	5	6	7	8 水中W	9 ストレッチ	10	11 リズムA
2週目	12	13	14	15 成人水泳	16 ボール体操	17	18 リズムD
3週目	19	20	21	22 水中W	23 リズムD	24	25 リズムA
4週目	26	27	28	29 成人水泳	30 ボール体操	31	2/1 リズムD

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）

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～ <b>ボトル体操</b>	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	<b>金曜日</b> <b>ボトル増えました！</b> 
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				



**12/28(土)～1/4(土)**  
 年末年始の休館となります。  
 レッスンスケジュールは、HPでもご確認いただけます。  
 QRコードよりご確認ください。



**レッスンは休講・変更の可能性がございます。**  
**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。



**お正月**

角田市屋内温水プール  
 ☎0224-61-1212

