



H30. 7月教室スケジュール

平成30年7/1(日)~7/31(火)

※日曜・祝日は休館日(7/16海の日)は休館日です)

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

AQ
ness

アクネス佐久平

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
9:15	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	アクアズンパ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	NEW 新キッズ スイミング	予約制 60分 2000円	
10:00		定員 20名		定員 18名		19日 26日 腰痛改善 プール	腰痛改善 プール		定員 20名		9:30~10:30	保護者の方 も +1000 円で入水指 導が可能です。	
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ディスコ ワールド DISCO WORLD 10:20~11:05 太田(知)	10:00 ~11:00 中村	10:00 ~11:00 中村	Free Time	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	NEW 新キッズ スイミング	
11:00				定員 18名			【参加費】 会員 ¥200 一般 ¥1,000					10:45~11:45	+5000円 で施設内の マシンが使用 可能です。
11:30			ゆっだりの のびのびトルダ 10:50~11:35 山岸			のびのび水中水泳 11:30~11:50	Free Time						
12:00	Free Time		らくらく水中水泳 11:50~12:10		定員 18名		Free Time						
12:30						ゆっだりの のびのびトルダ 12:15~13:00 山岸			大人の英会話 12:00~12:45 1階デイルーム 前島				【参加費】 会員 ¥500 会員外 ¥1,000
13:00		【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥1,000 回数券 回数券 ¥200											
13:30	はつらつ アクアフィットネ ス(有料) 13:00~13:45 秋篠					ヒートアップ アクアピクス 13:15~13:45 山岸	NEW アイテム体操 13:15~13:45	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠					【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥1,000 回数券 回数券 ¥200
14:00	Free Time		いかけ水中水泳 13:40~14:00						NEW				
14:30	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time	Free Time	姿勢改善 ピラティス (有料) 14:00~15:00 梅香	Free Time	Free Time	アイテム体操 14:00~14:30	Free Time			【参加費】 会員 ¥500 会員外 ¥1,000
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
16:45													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00	アクアズンパ 18:30~19:00 太田(知)												
19:30		2・30 9・28 コア スパイラル											
20:00	Free Time	19:20~20:10 太田(知)											
20:30													
21:00													

【参加費】
アクネス会員 ¥200
一般 ¥1,000
回数券 回数券 ¥200

四つのアイテムを使って
フィジカルトレーニングを行
います。盛りながら行うので
誰でも参加できます！

【参加費】
会員 ¥500 会員外 ¥1,000

【参加費】
アクネス会員 ¥200
一般 ¥1,000
回数券 回数券 ¥200

【参加費】
会員 ¥500 会員外 ¥1,000

【団体利用】
プール貸切
(プールのフリー
利用はできません)
13:00~13:45
飛世

【初心者でも楽しく、わいわいシェイプアップ！】
簡単な有酸素運動と筋力トレーニングの
組み合わせで、脂肪燃焼率を高めるクラスです！

【リズムに合わせて
誰でも楽しくシェイプアップ！！】
音楽に合わせてダンスをしながら
行う楽しく行う有酸素運動です。
脂肪燃焼、心肺機能向上
全身持久力アップの効果があります！

みんなで楽しくビーチバレー!!
どなたでもご自由に参加できます★

※★は運動強度をあらわしま

★イベントのご案内★
7/16 アクネス佐久平
会員限定感謝イベント開催します！
(海の日のため通常営業はしており
ません。お気を付けてください。)

★休講のご案内★
7月25日(水)
アクアズンパ
ディスコワールド

★新しい教室のご案内★
★アイテム体操 毎週水曜日 13:15 14:15
木曜日 14:00 14:30
講師：梅香育恵(水曜日) アイテムインストラクター(木曜日)
★簡単エアロビバランストレーニング ★エアロピクス
第2・4火曜日 19:15 20:15 毎週金曜日 19:30 20:30
講師：甘利彰子 講師：岩月かな