

2018年 11月教室スケジュール



2018年11月1日(木)～11月30日(金)
※日曜・祝日は休館日
毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

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
9:30	簡単！ プールで体づくり 9:30～9:50	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	定員 22名	Free Time	Free Time	29日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	Free Time	定員 5名 新キッズ スイミング 9:30～10:30
10:30	ティササービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるヨーガ 10:15～11:15 益戸	ティササービス 水中運動 10:15～11:00	ディスコ ワールド DISCO WORLD 10:20～11:05 太田(真)	ティササービス 水中運動 10:15～11:00	定員 5名 新キッズ スイミング 10:40～11:40
11:00	Free Time	Free Time	Free Time	28日休講です	Free Time	Free Time
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	29日 笑って楽しく 関節を守る 水中体操 11:30～ 12:30 関口	Free Time	Free Time
12:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:30	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:45	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
21:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【予約制】
60分 ¥2,000
保護者の方も
+¥1,000で入水指導が可能です。
+¥500でマシンの使用可能です。

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥500
非会員 ¥1,000

【参加費】
会員 ¥500
非会員 ¥1,000

短縮営業のお知らせ
23日(金)短縮営業致します
9:00～17:00

【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！

休館日のご案内
3日(土)は祝日のため
休館日となります

休講のお知らせ
11月7日(木)
13:15～13:45 アイテム体操(梅香)
14:00～15:00 姿勢改善ピラティス(梅香)

イベントのご案内
11月29日(木)
10:00～11:00
産後ケアエクササイズ(梅香)

閉講のお知らせ
エアロピクス(金)は都合により
11月2日をもって閉講となります
ありがとうございました

11月28日(水)
9:30～10:00 アクアズンバ(太田)
10:20～11:05 ディスコワールド(太田)

11月29日(木)
10:00～11:00
笑って楽しく
関節を守る水中体操(関口)

*は運動強度をあらわします