

2018年 12月教室スケジュール



2018年12月1日(土)~12月31日(月)
※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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:30	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00
11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:30	Free Time	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	いけいけ 水中中々やが 13:40~14:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:15~13:45 山岸	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠/山崎/小林	英会話レッスン で旅気分 12:00~12:45 1階デイルーム 前島	Free Time
14:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15
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	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(真)	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(真)	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(真)	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(真)
19:00	3日休講です	3日休講です	3日休講です	3日休講です	3日休講です	3日休講です
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

【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

3日代講
体をほぐす
簡単ストレッチ
19:15~19:45
小林

17日 10日
コロナ
スパイラル
ズンバ

18日代講
4日 11日 25日
ベリーダンス
19:00~19:45
前島

18日休講です

【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

【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

休館日のご案内

12月24日(土) 祝日のため
12月31日(月) 年始年末のため
休館とさせていただきます。

開講のお知らせ

月・金曜日
10:15~11:15 ゆるピラティス
火曜日(第1・3曜日)
11:30~12:00 アクアヌードルで水中体操

休講のお知らせ

12月3日(月) 18:30~19:00 アクアズンバ
19:20~20:10 コリオスパイラル
→代講: 19:15~19:45 体をほぐす簡単ストレッチ

12月18日(火) 19:00~19:45 ベリーダンス
→代講: 19:00~19:20 炭酸浴でデトックス!

12月29日(土) 18:00~18:45 簡単ステップ
18:55~19:40 ウェーブ筋膜リリース

イベントのご案内

12月13日(木)・20日(木)
10:00~11:00
産後ケアエクササイズ(梅香)



★は運動強度をあらわします