

2019年 1月教室スケジュール



2019年1月1日(火)～1月31日(木)

※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 | |
|-------|--|------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------|-----------|-----|---------|-----------|-----------|-----|---------|
| | 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 |
| 9:15 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 簡単！ プールで体づくり 9:30～9:50 | Free Time | Free Time | New ボールde軸トレ 10:00～10:45 梅香 | Free Time | Free Time | | | Free Time | Free Time | | |
| 10:00 | | 定員 22名 | | | New ラテンエクササイズ 甘利 | Free Time | | | Free Time | Free Time | | |
| 10:15 | デイサービス 水中運動 10:15～11:00 | ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島 | デイサービス 水中運動 10:15～11:00 | | ジャスミン 体操 高橋 | Free Time | | | Free Time | Free Time | | |
| 10:30 | | | | | 10:00～10:45 | | | | Free Time | Free Time | | |
| 11:00 | | | Free Time | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | らくらく水中やが 11:30～12:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | Free Time | | | | Free Time | | | | | | | |
| 12:30 | | | アクアスードルで 水中運動 12:05～12:35 放田 | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | 15日 29日 | | | | | | | | | |
| 13:30 | 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 水中やが 13:40～14:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | Free Time | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 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 | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | Free Time | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | アクアズンバ 18:30～19:00 太田(真) | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | Free Time | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

時間変更
しました!

【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 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

短縮営業のお知らせ
14日(月)短縮営業致します
ナイト会員様もご利用いただけます
9:00～17:00

★は運動強度をあらわします

休館日のご案内

12月30日(日)～1月3日(木)
年末年始休業のため休館となります

イベントのお知らせ

1月31日(木)
10:00～11:00
産後ケアエクササイズ(梅香)

休講のお知らせ

1月9日(水)・1月30日(水)
13:00～14:00 姿勢改善ピラティス

1月17日(木)・1月31日(木)
18:45～19:30 ウェープリングストレッチ
19:40～20:25 簡単ステップ

開講のご案内

火曜日
10:00～10:45
ボールde軸トレ(梅香)

水曜日 10:00～10:45
(第1・3曜日)
ジャスミン体操(高橋)
(第2・4曜日)
ラテンエクササイズ(甘利)

土曜日
18:30～18:50
炭酸浴でデトックス!(秋篠)