

# 2019年4月教室スケジュール



2019年4月1日(月)～4月30日(火)

※日曜日は休館日

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 (スタジオをご自由に お使い下さい)	Free Time (プールをご自由に お使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由 にお使い下さい)	Free Time (プールをご自由に お使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由 にお使い下さい)			Free Time (プールをご自由に お使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由 にお使い下さい)		
10:00	29日開講します	定員 22名		2日 23日 9日 16日 ボール DE 軸押し 梅香		3日 17日 10日 24日 スティック エクサ サイズ 小林		11日 25日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香		定員 22名		
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	10:00～10:45 ジャズミン 体操 石田	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	10:00～10:45 小林			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		
11:00		29日開講します	Free Time (プールをご自由に お使い下さい)									
11:30	Free Time (プールをご自由に お使い下さい)		ヌードル DE ウォーキング 11:30～12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50							
12:00												
12:30												
13:00	29日開講します											
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 水中ウォーキング 13:40～14:00									
13:30												
14:00												
14:30												
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15			
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

曜日・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 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

短縮営業のお知らせ  
29日・30日 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

時間変更  
しました

\*スタジオの貸し出しも行っております。  
ご希望の方は受付までお越しください。

**連休中の営業時間のお知らせ**  
4月29日(月)～5月2日(木) 9:00～17:00  
5月3日(金)～5月5日(日) 休館  
5月6日(月) 9:00～17:00  
5月7日(火) より通常営業いたします

**連休中のプール貸し切りのご案内**  
連休中もスケジュール通り  
デイサービス水中運動  
午前 10:15～11:15  
午後 14:30～15:15  
上記の時間帯が貸し切りとなります。

**教室の変更**  
スティックエクササイズが  
金曜日 14:00～14:45から  
水曜日 10:00～10:45の  
開講に変更になりました。  
お間違いないよう  
お気を付けてください。  
**イベントのお知らせ**  
4月11・25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