



2019年 10月教室スケジュール

住所：佐久市三河田482-1
電話：0267-68-6800

	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 飯島 *	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	8日 22日 29日	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>
10:00		定員 22名		1日 15日		2日 16日	9日 23日		10日 24日		定員 22名	
10:30	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	ホールDE 軸トレ 梅香 *	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	スティック エクササイズ 小林 *	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利 *		産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香 *	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	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津
11:00			Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	10:00~10:45		10:00~10:45		Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	【定員10名】 【参加費】 ¥1,500			【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:30			スードル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 *					らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50 *		
12:00												
12:30												
13:00												5日・12日
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠/飯島 **		いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 **		Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>			初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200			【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
14:00	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>									アイテム体操 14:00~14:30 *		Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>
14:30	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	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		デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>	炭酸浴で デトックス！ 16:00~16:15 秋篠
15:00												
18:00												
18:30												
19:00	Free Time <small>(スタッフをご自由にお願いいたします)</small>											
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

【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
10月14日・22日は
短縮営業致します。
ぜひ、ご利用下さい！
【9:00~17:00】

※★は運動強度をあらわします。



アクネス佐久平