

2019年12月 教室スケジュール

良いお年を
お迎え下さい

2019年12月1日(日)～12月31日(火)

※日曜日は休館日です

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。



	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
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	17日 ジャスミン 体操 石田	Free Time	4日 18日 スティック エクサ サイズ 小林	11日 26日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
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	10日 24日 ポール DE 軸トレ 梅香	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	11日 26日 難波 エアロビ バランス トレーニング 甘利	12日 26日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	ジャスミン 3日休講です	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	簡単! プールで体づくり 11:30～11:50	定員 22名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:00	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:30	Free Time	【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	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	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:45	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:30	Free Time	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:00	★は運動強度をあらわします	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:30	★は運動強度をあらわします	【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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

年末年始の休館について

12月29日(日)～1月5日(日)まで
休館となります。

1月6日(月)より通常営業となりますので
来年もよろしくお願い致します。

※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。

土曜日の営業時間は
【9:30～18:30】に
変更となりました。
お間違いのないように
お気を付けください。

休講のお知らせ

12月3日 10:15～11:15
ジャスミン体操
12月21,28日 16:00～16:15
炭酸浴でデトックス!

上記の教室が休講となります。
お気をつけてお越しください。

プール団体貸し切りについて

*12月7日・28日
13:00～13:45
*12月14日
17:00～18:00

上記が貸し切りとなります。
お間違いのないように
お越しください。

年末年始の休館について

1、大晦日に食べる年越しそばは
江戸時代からの風習である。〇か×か。
2、体のあらゆる部分が食べられ
それを七つ道具と呼ぶ
冬に美味しい魚をアンコウと呼ぶか。
〇か×か。

答えは、受付で。