

# 2020年 3月 教室スケジュール

2020年3月2日(月)～3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 (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	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	10:15～11:00	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	10:15～11:00	Free Time	Free Time	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	Free Time
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	Free Time	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	Free Time	ヌードル DE ウォーキング 11:30～12:10 飯田	Free Time	Free Time	Free Time	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	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	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	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	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	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	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	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	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time



**お知らせ**  
 3月5日(木)水道工事による断水の為  
**短縮営業**  
 12:30～21:00  
 3月20日(金)春分の日  
**休館日**

\*スタジオの貸し出しも行ってあります。  
 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。  
 お間違いないように  
 お気を付けください。

**短縮営業のお知らせ**  
 3月5日(木)は  
 断水のため短縮営業となります。  
 営業時間は12:30～21:00  
 です。ご迷惑お掛けします。  
 ご了承お願い致します。

**プール団体貸し切りについて**  
 \*3月7・14・21日  
 13:00～13:45  
 上記が貸し切りとなります。  
 お間違いないように  
 お越しください。

**体調管理について**  
 \*寒暖差の激しい時期です。  
 身体を冷やさないよう  
 ゆっくりお風呂に  
 入りましょう。  
 深い呼吸でカラダの内側から  
 温めるのもオススメです。

★は運動強度をあらわします