

2020年10月 教室スケジュール

2020年10月1日(木)～10月31日(土) ※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
Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	のびのび水中体操 9:30～9:50 秋篠	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	Free Time
9:30											
10:00											
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:25 依田	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	Free Time	体幹TR 10:30～10:45 秋篠	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	Free Time	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	ゆるピラティス 10:30～11:25 飯島	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
11:00											
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋篠	Free Time	Free Time	Free Time			
12:00	【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			
12:30											
13:00	【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			
13:30	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			
14:00											
14:30	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			
15:30	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			
16:30	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			
17:00	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			

【定員：6名】
参加費：2,000円

【参加費】
会員 ￥200
非会員 ￥1,000
回数券 回数券+¥200

休講
13:00～13:45

22日休講
アイテム体操
14:00～14:30
大池



Happy Halloween!



光線浴で
デトックス!
16:00～16:15
秋篠

スタジオ教室の予約について他

★コロナウイルス感染対策により、
定員を減少している為ご迷惑をお掛けしております
2週間前よりお電話での予約受付も行なっております
予約は各自をお願い致します
事前にスタッフへの予約等はお控え下さい

★密を避けるためにプールの教室など
時間の変更があります。ご確認ください

10月の休館日について

★10月は、日曜日以外
休まず営業致します

コロナ感染拡大防止のお願い

★スタジオ、プール各教室についてですが、状況により変更もございますので、掲示物やホームページ
での確認をお願い
★入館時の検温は引き続き行います。また、利用前
の手指のアルコール消毒・または手洗いの徹底のご
協力をお願い致します。