

H29. 11月教室スケジュール



平成29年11/1(水)~11/30(木)
 ※日曜・祝日は休館日(11/3文化の日・11/23勤労感謝の日)

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	
9:15	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	3F スタジオ
9:30	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	うきうき アクアフィットネス 9:30~9:50 井出	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	キッズ スイミング 9:30~10:30	予約制 60分 2000円 保護者の方も 500円で マシン等 運動できます。
10:00		定員 20		定員 18		11/30(木) 『呼吸と音のめいそう会』			定員 20			
10:30	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	ディスコ ワールド DISCO WORLD 10:20~11:05 太田(知)	The きほんの30' 10:15~11:15 白田	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸		キッズ スイミング 10:45~11:45	
11:00				ゆったり のびのびストレッチ 10:50~11:35 山岸			Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>					
11:30	いきいき水中ウォーキング 11:30~11:50				のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50		Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50	
12:00						定員 18						
12:30	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥1,000 回数券 回数券+¥200			Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	ゆったり のびのびフィット7 12:15~13:00 山岸		大人の英会話 12:00~12:45 前島	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>			
13:00	11/13・27 佐久市運動教室 (有料) 13:00~13:45	11/6・20【有料】 「はつらつアクアフィットネ					初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 岡田	【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥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
13:30					いけいけ水中ウォーキング 13:40~14:00	ヒートアップ! アクアビクス 13:15~13:45 山岸						
14:00	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>				Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>							
14:30	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	デイスサービス 水中運動 14:30~15:15		
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
16:45												
17:00	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>											
17:30												
18:00												
18:30												
18:30	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)				ウェーブ筋膜リリース 18:30~19:05							定員 12名 簡単ステップ & お腹引締め 18:00~18:45 太田(真)
19:00		11/6 11/20	11/13 11/27		7・21 14・28 ベリ ダンス	簡単 ステップ お腹引 締		11/2 11/9	11/16 11/30			ウェーブ筋膜リ リース 18:55~19:40 太田(真)
19:30	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	19:20~20:10 太田(知)			19:15~20:00 前島 太田(真)			19:15~20:00 太田(真)				
20:00												
20:30												
21:00												

★休館日のご案内★

- 11/ 3(金) 文化の日
- 11/23(木) 勤労感謝の日

★教室変更のご案内★

- 11/14・28(火)
18:30~19:05
『ウェーブ筋膜リリース』
太田真也講師

※★は運動強度をあらわします。