

H30.4月教室スケジュール

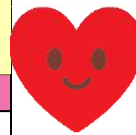


平成30年4/1(日)~4/30(月)

※日曜・祝日は休館日(4/30振替休日)

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 プールをご自由にお使い下さい	Free Time プールをご自由にお使い下さい	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time プールをご自由にお使い下さい	Free Time プールをご自由にお使い下さい	キッズスイミング 9:30~10:30
10:00 Free Time	定員 20 ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	定員 18 バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸	Free Time	定員 20 ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	
10:30 デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	デイスサービス 水中運動 10:15~11:00	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)	Free Time プールをご自由にお使い下さい	大人の英会話 12:00~12:45 前島
11:00 Free Time	Free Time	ゆったり のびのびストレッチ 10:50~11:35 山岸	Free Time	Free Time	
11:30 Free Time	【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50	定員 18 ゆったり のびのびフィット7 12:15~13:00 山岸	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
12:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
12:30 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 アクネス会員 ¥200 一般 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
13:00 はつらつ アクアフィットネ ス (有料) 13:00~13:45	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
13:30 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 10名 ウェーブ筋膜リリース 18:55~19:40 太田(真)
14:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
14:30 デイスサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
15:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
15:30 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
16:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
16:30 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
16:45 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
17:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
17:30 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
18:00 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
18:30 アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)	4/10・24 ウェーブリンクスト レッチ 18:30~19:05	4/10・24 ウェーブリンクスト レッチ 18:30~19:05	筋膜リリース 18:20~19:05	筋膜リリース 18:20~19:05	
19:00 Free Time	3・17 10・ ペリー ダンス 19:00~ 19:45 前島	3・17 10・ ペリー ダンス 19:00~ 19:45 前島	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
19:30 Free Time	4/2 4/9 4/16 4/23 コロオ スパイラル ズンバ	4/2 4/9 4/16 4/23 コロオ スパイラル ズンバ	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	
20:00 Free Time	19:20~20:10 太田(知)	19:20~20:10 太田(知)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	定員 12名 簡単ステップ お腹引締め 19:00~19:30 太田(真)
20:30 21:00 Free Time	19:20~20:10 太田(知)	19:20~20:10 太田(知)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	オリジナルレッスン 19:15~20:00 太田(真)	

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。

【参加費】
アクネス会員 ¥200
一般 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
アクネス会員 ¥200
一般 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

音楽によって、エアロやダンスの
ような動きをする有酸素運動の
教室です。
初めての方でも楽しくご参加
できます★

みんなで楽しくピーチバレー!!
どなたでもご自由に参加できます

※★は運動強度をあらわします。

★休館日のご案内★

- 4/30(月) 振替休日
- 5/3(木)~5/6(日) GW休み

★教室閉講のおしらせ★

- 毎週火曜日 9:30~9:50
『うきうきアクアフィットネス』
- 毎週木曜日 10:15~11:15
『きほんのヨガ』

