



H30.6月教室スケジュール



平成30年6/1(金)~6/30(土)
※日曜・祝日は休館

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
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズスイミング
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズスイミング
10:30	デイサービス 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)	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸
11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	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
12:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:30	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
14:30	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
15:30	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
16:30	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
17:00	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
18:00	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
19:00	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
20:00	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
21:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

時間変更しました!

【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

6/1・15

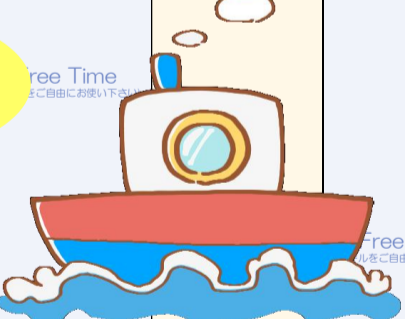
6/6・13・27

【参加費】
アクネス会員 ¥500
会員外 ¥1,000

【参加費】
アクネス会員 ¥500
会員外 ¥1,000



アクネスも
8年になりますね...



8年はあつという間
じゃったのお...



音楽にのって、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★

みんなで楽しくビーチバレー!!
どなたでも自由に参加できます

※★は運動強度をあらわします。

★イベントのご案内★

●6月21日(木)
10:00~11:00
「膝痛改善水中運動講座」

●6月28日(木)
10:00~11:00
「腰痛改善水中運動講座」

講師：中村 崇 (理学療法士)

★教室時間変更のお知らせ★

●毎週火曜日
11:50~12:10
『らくらく水中ウォーキング』
依田講師