

平成30年9月教室スケジュール



平成30年9月1日(土)～9月30日(日)

※日曜・祝日は休館日

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	
	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
9:15	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)★★	Free Time	6日 水中個別運動指導 9:30~10:30 中村	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	26日休講です	Free Time	【定員5名】 【参加費】 ¥2,000	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	27日 秋太り解消!! 笑って全身運動 10:30~11:45 関口	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【定員10名】 【参加費】 ¥2,000	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
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	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
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
21:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

18日
血圧が高い人のための運動 13:00~13:30 中村

【参加費】
会員 無料
非会員 ¥500

【参加費】
会員 ¥500
非会員 ¥1,000

【初心者でも楽しく、わいわいシェイプアップ!!】
簡単な有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせで、脂肪燃焼率を高めるクラスです!

【リズムに合わせて 誰でも楽しくシェイプアップ!!】
音楽に合わせてダンスをしながら行う楽しく行う有酸素運動です。脂肪燃焼、心肺機能向上 全身持久力アップの効果があります!

みんなで楽しくビーチバレー!!
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

休館日のご案内

17日(月)：敬老の日
24日(月)：振替休日

教室変更のお知らせ

背骨ストレッチ(飛世)
第1.4金曜日の開講に変更になります。

休講のお知らせ

7日(金)：ゆるヨガ(益戸)
12日(水)：アイテム体操 姿勢改善ピラティス(梅香)
26日(水)：アクアズンバ ディスコワールド(太田知)

上記の教室が休講となります。お間違えのないようご注意ください。

イベントのご案内

9月6日(木)
9:30~10:30
水中個別運動指導(中村)

9月18日(火)
13:00~13:30
血圧が高い人のための運動(中村)

9月27日(木)
10:30~11:45
秋太り解消! 笑って全身運動(関口)

9月29日(土)
10:00~11:00
産後ケアエクササイズ(梅香)