

平成30年8月教室スケジュール



平成30年8月1日(水)～8月31日(金)

※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	Free Time	Free Time	10日 膝痛改善プール 9:20～10:05 中村	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	定員 20名 Free Time	Free Time	定員 18名 Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
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】
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

【参加費】
会員 ¥500
一般 ¥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

11日(土)：山の日
12日～16日(月～木)：お盆

★教室変更のご案内★

新キッズスイミング(土)が
9:30～10:30のみに変更になりました。
エアロビ(金)が
19:30～20:15に変更になりました。

★イベントのご案内

8月10日(金)
9:20～10:05
膝痛改善プール
8月22日(水)
15:30～16:15
腰痛改善プール