AQ ness アクネス佐久平

平成30年 9月教室スケジュール

９月１日（土）～9月30（日）
※日曜・祭日は休館日

	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	2F スタジオ Fre
9:30	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオ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)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	**アクアズンバ** 9:30～10:00 太田(知) ★	26日 休講です	**6日** **水中個別運動指導** （有料） 9:30～10:30 中村	【定員5名】 【参加費】 ¥2,000	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	**定員 8名** **新キッズスイミング** 9:30～10:30	
10:00	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	**定員 20名** **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	**定員 18名** **バランス** **コーディネーション** 10:00～10:45 山岸 ★	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	**定員 20名** **ゆるヨーガ** 10:15～11:15 益戸 ★		**29日** **産後ケア** **エクササイズ** （有料） 10:00～11:00 梅香
10:30				**定員 18名** **ゆったりのびのび** **ストレッチ** 10:50～11:35 山岸 ★			**27日** **秋太り解消！** **笑って全身運動！** （有料） 10：30～11：45 関口	【参加費】 会員 ￥500 会員外 ￥1000			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。 ＋1000円で 入水指導可能です。	
11:00			Free Time (プールをご自由にお使い下さい)							7日　休講です		【定員10名】 【参加費】 ¥1500
11:30			らくらく水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:50～12:10 ★		のびのび水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:30～11:50 ★	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)			**らくらく水中ウォーキング** 11:30～11:50 ★			
12:00				Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		**定員 18名** **ゆったりのびのび** **フットケア** 12:15～13:00 山岸 ★		**大人の英会話** 12:00～12:45 １階　デイルーム 前島		Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		
12:30			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)							
13:00	【参加費】 会員　　￥200 一　般　　￥1,000 回数券　回数券+￥200 **はつらつ** **アクアフィットネス** （有料） 13:00～13:45 秋篠 ★			**18日** **血圧が高い人** **のための運動（有料）** 13：00～13：30 中村 ★	**ヒートアップ！** **アクアビクス** 13:15～13：45 山岸 ★★	**アイテム体操** 13:15～13:45 12日 休講です	**初心者向け** **水中ウォーキング** （有料） 13:00～13:40 秋篠 ★	【参加費】 会員　　￥200 一　般　　￥1,000 回数券　回数券+￥200 Fr	e 下さい)	**7・28日** **背骨ストレッチ** （有料） 13:00～14:00 飛世	【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ｸﾞ 13:40～14:00 ★★	【参加費】 会員 無料 一般 ¥500								
14:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオ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)	**姿勢改善ピラティス** （有料） 14:00～15:00 梅香 12日　休講です		**アイテム体操** 14:00～14:30		【参加費】 会員：￥500　会員外：￥1000		
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15			
15:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)			Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		【参加費】 会員：￥500　会員外：￥1000		Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)				
18:00			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)						ne 下さい)	**定員 12** **簡単ステップ＆お腹引締め** 18:00～18:45 太田(真) ★★~
18:30	**アクアズンバ** 18:30～19:00 太田（知） ★★							**定員 10名** **筋膜リリース** 18:30～19:10 太田(真) ★				**定員 10名** **ウェーブ筋膜リリース** 18:55～19:40 太田(真) ★~
19:00		**3日** **コリオスパイラル** **10日** **ズンバ** 19:20～20:10 太田(知) ★★		**4日 18日** **ベリーダンス** 19:00～19:45 前島 ★★ **11日 25日** **簡単エアロビバランストレーニング** 19:15～20:15 甘利 ★★	プール貸切 バレーボール同好会 19:00～19:30 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	Free Time (スタジオ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)	**オリジナルレッスン** 19:15～20:00 太田(真)	Free (プールをご自由			
19:30	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)									**エアロビクス** 19:30～20:15 岩月 ★★		
20:00					Free Time (プールをご自由にお使い下さい)							
20:30												
21:00												

休館日のお知らせ

17日（月）24日（月）
祝日のため
お休みになります

※★は運動強度をあらわします。