

# 2018年 10月教室スケジュール



平成30年10月1日(月)~10月31日(水)

※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
9:15	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:30	NEW 簡単! プールで体づくり 9:30~9:50 小林	Free Time	アクアズンパ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time	25日 産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香	NEW 新キッズ スイミング 9:30~10:30
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【定員】 6・13日は8名 20・27日は5名
10:30	定員 20名	定員 18名	定員 18名	【定員10名】	定員 20名	定員 5名
10:30	デトックス 水中運動 10:15~11:00	デトックス 水中運動 10:15~11:00	デトックス 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)	デトックス 水中運動 10:15~11:00	NEW 新キッズ スイミング 10:40~11:40
11:00	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	Free Time	Free Time	【参加費】 ¥1,500	ゆるヨーガ 10:15~11:15 益戸	20・27日 のみ開講
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【予約制】 60分 ¥2,000 保護者の方も +¥1,000で入水指導が可能です。 +¥500でマシンの使用可能です。
12:00	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
12:30	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
13:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
13:00	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	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
13:30	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
14:00	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
14:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
14:30	デトックス 水中運動 14:30~15:15	デトックス 水中運動 14:30~15:15	デトックス 水中運動 14:30~15:15	デトックス 水中運動 14:30~15:15	デトックス 水中運動 14:30~15:15	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
15:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
15:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
16:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
16:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
16:45	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
17:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
17:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
18:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
18:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
18:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
19:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
19:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
19:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
20:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
20:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥500 非会員 ¥1,000
21:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【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!

25日代購

バレエトレーニング  
+ストレッチ  
18:30~19:10  
甘利

ラテンエアロ  
19:15~20:00  
甘利

【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  
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!

## 短縮営業のご案内

8日(月)短縮営業致します  
9:00~17:00

## 教室変更のお知らせ

20・27日の新キッズスイミングは  
10:40~11:40の教室を  
開講いたします

## 休講と代講のお知らせ

休講 25日(木)  
18:30~19:10 ウェープリングストレッチ(太田)  
19:15~20:00 太極舞(太田)

代講 25日(木)  
18:30~19:10 バレエトレーニング+ストレッチ(甘利)  
19:15~20:00 ラテンエアロ(甘利)

## イベントのご案内

10月25日(木)  
10:00~11:00  
産後ケアエクササイズ(梅香)

10月27日(土)  
16:00~17:00  
体を動かして  
子ども英会話レッスン(前島)

※★は運動強度をあらわします