

2019年 3月教室スケジュール



2019年3月1日(金)～3月31日(日)
 ※日曜日は休館日 21日(祝)は短縮営業致します。
 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												
9:30	簡単！ プールで体づくり 9:30～9:50	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	14日 28日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00		定員 22名		ボールde軸トレ 10:00～10:45 梅香		19日 27日 6日 20日 簡単 エアロビ バランス トレーニング 甘利	ジャズミン 体操 高橋			定員 22名		
10:30	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島	デイサービス 水中運動 10:15～11:00		デイサービス 水中運動 10:15～11:00		10:00～10:45			デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島	
11:00			Free Time									
11:30	Free Time		ヌードル DE ウォーキング 11:30～12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50					らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50		
12:00	Free Time											
12:30												
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠		いけいけ 水中ウォーキング 13:40～14:00									
13:30								初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠/山崎/小林				
14:00	Free Time							21日休講				
14:30												
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							
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	Free Time											
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

【参加費】
 会員 ¥200
 非会員 ¥1,000
 回数券 回数券+¥200

【参加費】
 会員 ¥500
 非会員 ¥1,000

【参加費】
 会員 ¥200
 非会員 ¥1,000
 回数券 回数券+¥200

時間変更
 しました!

短縮営業のお知らせ
 21日(木)短縮営業致します
 ナイト会員様もご利用いただけます
 9:00～17:00

教室を1つ
 増やしました!
 内容は一緒です。

*スタジオの貸し出しも行ってあります。
 ご希望の方は受付までお越しください。

貸し切りのご案内
 3月7・14日(木)
 19:00～20:45
 2階スタジオが貸し切りのため
 フリー利用が出来ません。
 お間違いないようご注意ください。

休講のお知らせ
 3月5日(火)
 19:15～20:15 簡単エアロビバランストレーニング(甘利)
 3月13日(水)
 13:00～14:00 姿勢改善ピラティス(梅香)
 3月15日(金)
 14:00～14:45 スティックエクササイズ(小林)
 3月21日(木)
 13:00～13:40 初心者ウォーキング(秋篠)

教室の変更
 13:30～14:30(金)
 棒体操が
 14:00～14:45
 スティックエクササイズに
 変更になります。
イベントのお知らせ
 3月14・28日(木)
 10:00～11:00
 産後ケアエクササイズ(梅香)

*は運動強度をあらわします

