

# 2019年5月教室スケジュール

令和元年

2019年5月1日(水)～5月31日(金)

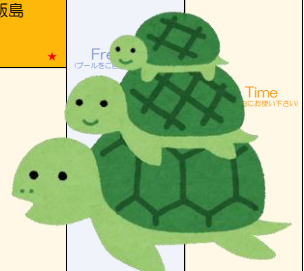
※日曜日・3日・4日は休館日

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												
9:30	簡単! プールで体づくり 9:30~9:50	Free Time	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	Free Time	Free Time	9日 23日 産後ケアエクササイズ 10:00~11:00 梅香	Free Time	Free Time		
10:00	6日休講です	定員 22名	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島	Free Time	7日 21日 14日 28日 ボールDE 軸トレ 梅香	Free Time	15日 29日 8日 22日 スティックエクササイズ 小林	産後ケアエクササイズ 10:00~11:00 梅香	Free Time	定員 22名		
10:30	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 ジャスミン 体操 石田	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	10:00~10:45		【定員10名】 【参加費】 ¥1,500	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		6日開講します	Free Time									
11:30	Free Time		ヌードルウォーキング 11:30~12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50							
12:00	Free Time											
12:30												
13:00	6日休講です		いけいけ 水中ウォーキング 13:40~14:00									
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠											
14:00	Free Time											
14:30			デイサービス 水中運動 14:30~15:15		Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)							
15:00												
15:30			Free Time									
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												



**短縮営業のお知らせ**  
 1日・2日・6日 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】

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

土曜日の営業時間は  
 【9:00~18:30】に  
 変更となりました。  
 お間違いのないように  
 お気を付けてください。

**連休中の営業時間のお知らせ**

5月1日(水)・5月2日(木) 9:00~17:00  
 5月3日(金)~5月5日(日) メンテナンスのため休館  
 5月6日(月) 9:00~17:00  
 5月7日(火)より通常営業いたします

**連休中のプール貸し切りのご案内**

連休中もスケジュール通り  
 デイサービス水中運動  
 午前 10:15~11:15  
 午後 14:30~15:15  
 上記の時間帯が貸し切りとなります。  
 この時間帯はフリー利用はできませんので  
 お気を付けてください

**休講のお知らせ**

5月6日(月)  
 9:30~ 簡単プールで体づくり!  
 13:00~ はつらつアクアフィットネス  
 休講となります

**イベントのお知らせ**

5月9・23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