

# 2019年8月教室スケジュール

2019年8月1日(木)～8月31日(土)

※日曜日は休館日です

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。



	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	簡単！ プールで体づくり 9:30～9:50 12日休館です	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	1日 22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		6日 20日 27日 ポール DC 軸トレ 梅香		7日 21日 28日 スティック エクサ サイズ 小林			定員 22名		Free Time	Free Time
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	10:00～10:45 ジャズミン 休瀬 石田	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	10:00～10:45 ジャズミン 休瀬 石田			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	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
11:00			Free Time									Free Time
11:30			Free Time		のびのび水中カーキ 11:30～11:50							Free Time
12:00	Free Time		Free Time									Free Time
12:30			Free Time									Free Time
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
13:30			Free Time									Free Time
14:00	Free Time		Free Time									Free Time
14:30	Free Time		Free Time									Free Time
15:00	Free Time		Free Time									Free Time
15:30	Free Time		Free Time									Free Time
16:00	Free Time		Free Time									Free Time
16:30	Free Time		Free Time									Free Time
16:45	Free Time		Free Time									Free Time
17:00	Free Time		Free Time									Free Time
17:30	Free Time		Free Time									Free Time
18:00	Free Time		Free Time									Free Time
18:30	Free Time		Free Time									Free Time
19:00	Free Time		Free Time									Free Time
19:30	Free Time		Free Time									Free Time
20:00	Free Time		Free Time									Free Time
20:30	Free Time		Free Time									Free Time
21:00	Free Time		Free Time									Free Time

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

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

3日 10日  
17日 31日

**休館日のお知らせ**  
8月13～15日は施設メンテナンスのため休館となります。お間違いないようお気をつけください。

定員 8名  
放熱浴で  
デトックス！  
16:00～16:15  
秋篠  
17日休館です

土曜日の営業時間は【9:15～18:30】に変更となりました。お間違いないようお気を付けください。

\*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。

健康は歩いてはこない、だから歩いてゆくんだね～♪

短縮営業中の貸し切りについて

**スタンプラリー開催中**  
8月も引き続き、人気のスタンプラリーを開催しています  
歩いて、走って、自転車こいで、20分で1ポイント！  
15ポイントと30ポイントでお得なサービスプレゼント！  
健康への道をアクネス佐久平で歩いていきましょう♪

8月12日(月)・16日(金)・17日(土)は  
9:00～17:00 の短縮営業となります。  
12日(月),16日(金)は教室以外に  
デイサービス 10:15～11:00 14:30～15:15  
の時間帯がプール貸し切りとなります。  
お間違いないようお越しください。

