



# 2019年 9月教室スケジュール



住所：佐久市三河田482-1  
電話：0267-68-6800

	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
9:30	簡単！プールで体づくり 9:30~9:50 飯島 *	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
10:00		<b>定員 22名</b>	<b>3日 17日</b> <b>10日 24日</b>	<b>4日 18日</b> <b>11日 25日</b>	<b>12日 26日</b>	<b>定員 22名</b>
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	産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香 *	デイサービス 水中運動 10:15~11:00
11:00			ボールDE 軸トレ 梅香 *	ジャスミン 体操 石田 *	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利 *	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島
11:30		Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	10:00~10:45	10:00~10:45	<b>【定員10名】</b> <b>【参加費】</b> ¥1,500	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津 <b>【定員6名】</b> <b>【参加費】</b> ¥2,000
12:00		スードル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 *	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>		らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50 *
12:30	<b>【参加費】</b> 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200				Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠/飯島 **	時間変更 しています		初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	<b>【参加費】</b> 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	<b>14日・21日</b> <b>【団体利用】</b> 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	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 **	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>			Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
14:00					アイテム体操 14:00~14:30 *	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
14:30	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>	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		Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
15:00		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	炭酸浴で デトックス！ 16:00~16:15 秋篠
18:00			Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>			Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
18:30						炭酸浴で デトックス！ 16:00~16:15 秋篠
19:00	Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>					Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
19:30			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		Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
20:00						Free Time <small>(スタッフをご案内いたします)</small>
20:30						
21:00						



**短縮営業のお知らせ**  
9月16日・23日は  
短縮営業致します。  
ぜひ、ご利用下さい！  
【9:00~17:00】



アクネス佐久平

※★は運動強度をあらわします。