

2019年10月 教室スケジュール

2019年10月1日(火)～10月31日(木)

※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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00		定員 22名		Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	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	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	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
11:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	Free Time
11:30	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	Free Time
12:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	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				Free Time		初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠		Free Time		【団体利用】 プールのフリー利用はできません 13:00～13:45	
13:30												
14:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		5日 12日	
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		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	Free Time
15:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	Free Time
15:30											定員 8名	
16:00											放課後 で トックス！ 16:00～16:15 秋篠	
16:30											Free Time	
16:45											Free Time	
17:00											Free Time	
17:30											Free Time	
18:00											Free Time	
18:30											Free Time	
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												

【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

【定員：6名】
参加費：2,000円

短縮営業のお知らせ
14日と22日は短縮営業となります。
ナイト会員様も朝からご利用いただけます
ぜひ、ご利用ください！
【営業時間 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【9:15～18:30】に変更となりました。
お間違いのないようにお気を付けください。

プール貸し切りのお知らせ
14日(月)・22日(火)は短縮営業ですが
デイサービス水中運動
10:15～11:00 14:30～15:15
上記の時間はプール貸切りとなります。
お間違いのないようお越しください。

食欲・スポーツの秋
果物など食べ物がとても美味しいこの季節・・・
楽しく食べたら
楽しく動いて
エネルギーを消費♪
食欲とスポーツの秋はワンセットで
楽しみましょう～！

2019秋スタンプラリー開催
またまた楽しいスタンプラリー開催します
今回は10・20・30回でくじを引いて
当たれば入浴券プレゼント♪
これから寒い季節
入浴券当てて体を温めましょう！
皆様のご参加お待ちしております！