2019年 11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	
	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 飯島 ★	4日 11日 休講です	Free Time	5日 19日 / 12日 26日	Free Time	6日 20日 / 13日 27日		Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
10:00				ジャスミン体操 石田 ★ / ボールDE軸トレ 梅香 ★		スティックエクササイズ 小林 ★ / 簡単エアロビバランストレーニング 甘利 ★		14日 28日 産後ケアエクササイズ 10:00~11:00 梅香 ★		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 ★	10：15~11：00	デイサービス 水中運動 10:15~11:00 ★	10：15~11：00		【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 ★	キッズスイミング 10:30~11:30 神津	【定員6名】【参加費】¥2,000
11:00		定員 22名	Free Time	時間変更しました！10：15~		時間変更しました！10：15~	Free Time					
11:30			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 ★		Free Time	
12:00	【参加費】会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200											
12:30								Free Time			9日 30日	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/飯島 ★★						初心者向け水中ウォーキング（有料）13:00~13:40 秋篠 ★	【参加費】会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200			【団体利用】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			いけいけ水中ウォーキング 13:30~13:50 ★★									
14:00	Free Time			Free Time				アイテム体操 14:00~14:30 ★			Free Time	
14:30	デイサービス 水中運動 14:30~15:15	Free Time	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	9日 休講です	
15:00											炭酸浴でデトックス！ 16:00~16:15 秋篠	
18:00					Free Time						Free Time	
18:30			Free Time									
19:00				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							
19:30												
20:00					Free Time							
20:30												
21:00												

短縮営業のお知らせ

11月4日は12:30~17:00
11月23日は9:00~17:00
営業致します！
お間違いのないようお越しください

※★は運動強度をあらわします。

AQness アクネス佐久平