

12月～3月の期間中  
営業時間は9:30～となります

# 2019年 12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
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free	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	ジャスミン 体操 石田 ボール DE 軸トレ 梅吉	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	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	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利	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	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	ジャスミン体操 3日休講です	Free Time	10:15～11:00	10:15～11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	簡単！プールで体づくり 11:30～11:50 飯島		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		らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50		
12:00	時間変更 しています											
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/飯島											
13:30												
14:00	Free Time		いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50		Free Time							
14:30	Free Time		Free Time		Free Time							
15:00	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		Free Time							
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

【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



良いお年を  
お迎え下さい

年始年末のお知らせ  
12月29日(日)～1月4日(土)は  
休館となります。  
1月6日から通常営業となります。  
来年もよろしくお願ひ致します。



※★は運動強度をあらわします。