

12月～3月の期間中
営業時間は9:30～となります

2020年 1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	7日 21日 14日 28日	Free Time	15日 29日 8日 22日	30日	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 * 簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利 *	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	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	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	10:15～11:00	Free Time	10:15～11:00	Free Time	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 *		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 *		Free Time	Free Time	Free Time	らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50 *		Free Time
12:00	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 **	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200										11日 18日
13:30			いげいげ水中ウォーキング 13:30～13:50 **		Free Time							【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
14:00	Free Time		Free Time									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							炭酸浴で デトックス！ 16:00～16:15 秋篠
18:00												
18:30												
19:00	Free Time		Free Time									
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

1月13日は
短縮営業となります
お気をつけて
お越しください

2020年も
宜しくお願い致します

年始年末のお知らせ

1月1日(水)～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い致します。



アクネス佐久平

※★は運動強度をあらわします。