

2020年 1月 教室スケジュール



2020年1月1日(水)～1月31日(金)

※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
9:30	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 (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	7B 21B 14B 28B ダンス＆体操 石田 ホールDE 種トシ 梅吉	Free Time	15B 29B 8B 22B スティックエクササイズ 橋本 エアロビ トレーニング 甘利	Free Time	30日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅吉	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	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	10:15～11:00	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	10:15～11:00	Free Time	産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅吉	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	定員 22名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
11:30	簡単！ プールで体づくり 11:30～11:50	定員 22名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
12:00	Free Time	定員 22名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
12:30	Free Time	定員 22名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
13:30	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
14:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
14:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
15:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
15:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
16:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
16:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
16:45	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
17:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
17:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
18:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
18:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
19:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
19:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
20:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
20:30	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time
21:00	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	Free Time

年末年始の休館について

1月1日(水)～1月5日(日)まで
休館となります。

1月6日(月)より通常営業となりますので
来年もよろしくお願い致します。

*スタジオの貸し出しも行ってあります。
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
【9:30～18:30】に
変更となりました。
お間違いないように
お気を付けてください。

短縮営業のお知らせ

1月13日は
祝日のため短縮営業となります。

ナイト会員様も終日ご利用いただけます。ぜひ、皆様アクネス 佐久平に来て運動していただきー♪

プール団体貸し切りについて

*1月11日・18日
13:00～13:45

上記が貸し切りとなります。
お間違いないように
お越しください。

今年もよろしく
お待ちしております

