

12月～3月の期間中
営業時間は9:30～となります

2020年 2月教室スケジュール



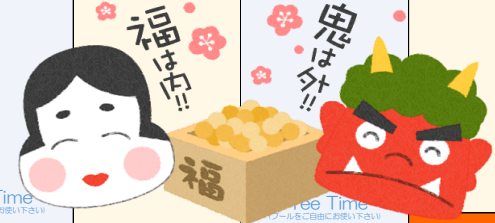
住所：佐久市三河田482-1
電話：0267-68-6800

	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	4日 18日 25日	Free Time	5日 19日 12日 26日	Free Time	13日 27日	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 ポール 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 エグササイズ 小林 簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利	産後ケア エグササイズ 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	
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	10:15～11:00	Free Time	10:15～11:00	Free Time	【定員10名】 【参加費】 ¥1,500	Free Time	らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50		
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							
12:00	Free Time											
12:30	Free Time											
13:00	Free Time										1日 15日 29日	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							初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠/飯島			【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		いげいげ水中ウォーキング 13:30～13:50		Free Time							
14:30	Free Time		Free Time					アイテム体操 14:00～14:30			8日 休講	
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		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	Free Time	炭酸浴で デトックス！ 16:00～16:15 秋篠	
18:00	Free Time											
18:30	Free Time											
19:00	Free Time											
19:30					プール貸切 バレーボール同好会 19:00～19:30							
20:00					簡単エアロビ バランス トレーニング 19:15～20:15 甘利							
20:30					Free Time							
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

お知らせ
2月11日(水)建国記念の日
休館日
2月24日(月)天皇誕生日振替
短縮営業
お間違えのないようお出掛け下さい



※は運動強度をあらわします。



アクネス佐久平