

4月より通常営業になります  
ご協力ありがとうございました

# 2020年 4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	
9:30	プール	2F スタジオ <b>NEW</b>	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
10:00	Free Time	Free Time	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 *		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	ジャズミン 体操 石田 *	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	スティック エグザサイズ 小林 *	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利 *	Free Time	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	<b>定員 15名</b>	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 *		ヌード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 *			
12:00	Free Time											
12:30	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 **				Free Time							
13:30	Free Time		いけいけ水中ウォーキング 13:30~13:50 **		Free Time							
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		デイサービス 水中運動 14:30~15:15				Free Time			
18:00	Free Time				Free Time							
18:30	<b>NEW</b> いけいけ水中ウォーキング 18:30~18:50 **				Free Time							
19:00	Free Time				29日休講							
19:30	Free Time				プール貸切 バレーボール同好会 19:00~19:30							
20:00	Free Time				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				Free Time							
21:00	Free Time				Free Time							

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

短縮営業致します  
4月29日(水)  
昭和の日

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

**お知らせ**  
★コロナウイルスの影響により  
スタジオ等の急な予定変更もあります  
予約簿に記名の皆様には  
電話での連絡を致します  
宜しくお願い致します  
  
★4月より通常営業です  
朝9:15分より営業致します



アクネス佐久平

※★は運動強度をあらわします。