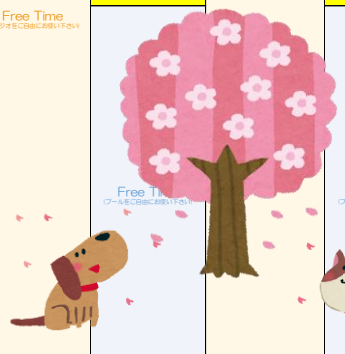
2020年 4月 教室スケジュール

2020年4月1日(水)～4月30日(木)
※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		NEW のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50										
10:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		7日 21日 ジャスミン体操 石田 ★ / 14日 28日 ボールDE軸トレ 梅香 ★	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	1日 15日 スティックエクササイズ 小林 ★ / 8日 22日 簡単エアロビバランストレーニング 甘利 ★			Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい) 定員 15名	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	
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			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	
11:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	定員 15名	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)		29日休講 のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50 ★		4月29日（水） 昭和の日 短縮営業				【定員：6名】 参加費：2,000円	
11:30	簡単！プールで体づくり 11:30～11:50 ★		ヌードルDEウォーキング 11：30～12：10 依田 ★						らくらくお中ウォーキング 11:30～11:50 ★			
12:00												
12:30		【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			Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		
13:00	はつらつアクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋隆 ★★				Free Time (プールをご自由にお使い下さい)		初心者向け水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋隆		Free Time (プールをご自由にお使い下さい)		【団体利用】 全教室休講 13:00～13:45	
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 ★～									
14:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)			Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)				アイテム体操 14:00～14:30				
14:30	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		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 (プールをご自由にお使い下さい)	
15:00		Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)				Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)						Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
15:30											炭酸浴でデトックス！ 16：00～16：15 秋隆	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)											
17:30			Free Time (プールをご自由にお使い下さい)		Free Time (プールをご自由にお使い下さい)							
18:00												
18:30	NEW いけいけ水中ウォーキング 18:30～18:50				29日休講 プール貸切 バレーボール同好会 19:00～19:30						Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	
19:00	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)											
19:30			簡単エアロビバランストレーニング 19:15～20:15 甘利 ★★									
20:00												
20:30												
21:00												

★は運動強度をあらわします



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

＊スタジオの貸し出しも行っております。
ご希望の方は受付までお越しください。

営業日等のお知らせ

☆4月29日(水)
昭和の日
短縮営業
教室は全て休講です

☆4月より通常営業です
朝9:15より開館致します
ご協力ありがとうございました

プール団体貸し切りについて

☆4月土曜日の
13:00～13:45の
プール団体貸し切りは
すべて休講になります
皆様でご利用下さい

体調管理について

☆コロナウイルス対策で
窮屈な日々を
お送りのことと思います
衛生管理と共に
心身のケアも重要です
みんなで乗り切りましょう