

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 5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	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 5日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	4日休講	19日 26日	12日 26日	20日 27日	13日 27日	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	ジャスミン 体操 石田	ボール DE 軸トレ 飯島	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	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	定員 15名	Free Time	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	4日休講	簡単！プールで体づくり 11:30~11:50	5日休講	Free Time	6日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
13:00	4日休講	【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	Free Time	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	5日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:30	4日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
18:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
20:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
21:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time

短縮営業致します  
5月4日(月) みどりの日  
5月5日(火) こどもの日  
5月6日(水) 振替休日



【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



【定員6名】  
【参加費】  
¥2,000

【団体利用】  
全教室休講  
さませが  
13:00~13:45

炭酸浴で  
デトックス!  
16:00~16:15  
秋篠

※★は運動強度をあらわします。