2020年 6月 教室スケジュール

2020年6月1日（月）～6月30日（火）　※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 (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)	休講 のびのび水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 9:30～9:50		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)	Free Time (スタジオ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)	
10:00		休講 ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	休講 ジャスミン体操 石田 ★ ポール DE 軸トレ 梅香 ★ 10:15～11：00		休講 スティックエクササイズ 小林 ★ 簡単エアロビバランストレーニング 甘利 ★ 10:15～11：00				休講 ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島 ★		
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15		デイサービス 水中運動 10:30～11:15		デイサービス 水中運動 10:30～11:15				デイサービス 水中運動 10:30～11:15		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)					
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 11：30～12：00 神津 ★		のびのび水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:30～11:50 神津 ★				らくらく水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:30～11:50 ★ Free Time			
12:00												
12:30										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 秋篠 ★★				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 秋篠 ★				休講 【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	
13:30			いけいけ水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 13:30～13:50 秋篠 ★★									
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)	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)		Free Time (スタジオ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)	休講 アイテム体操 14:00～14:30				
14:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30		デイサービス 水中運動 14:45～15:30		デイサービス 水中運動 14:45～15:30		デイサービス 水中運動 14:45～15:30		デイサービス 水中運動 14:45～15:30		Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	
15:00												
15:30												Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
16:00											炭酸浴でデトックス！ 16：00～16：15 秋篠	
16:30												
16:45												
17:00											Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	
17:30												

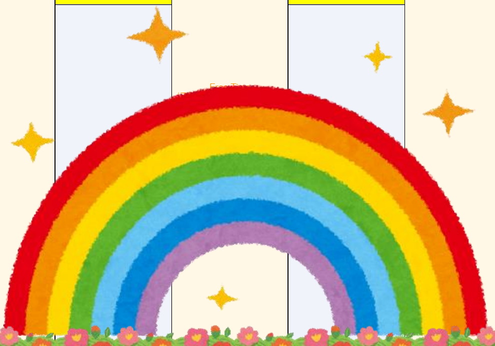
【参加費】
会員　　¥200
非会員　　¥1,000
回数券　回数券+¥200

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

【定員：6名】

参加費：2,000円

いつもアクネス佐久平をご利用いただき、誠にありがとうございます。新型コロナウィルスの感染拡大防止のため休業とさせていただき、皆様にはご迷惑・ご心配おかけしました。
今後、万全な対策を行い営業していきますので、これからも宜しくお願い申し上げます。



デイサービスプール利用の時間変更

☆デイサービスのプール利用時間が
15分繰り下げになります。

午前：10：30～11：15

午後：14：45～15：30

お間違いのないようにお越しください。

営業時間の変更について

営業時間についてのお知らせです。
コロナ感染拡大防止の観念より短縮営業とさせていただきます。

【平日・土・祝】9：15～18：00

お間違いのないようお越しください。

コロナ感染拡大防止のお願い

☆6月中は、スタジオ教室の全て休講とさせていただきます。再開予定は7月ですが、状況により変更もございますので、掲示物やホームページでのご確認をお願い致します。
☆入館時の検温は引き続き行います。また、利用前の手指のアルコール消毒・または手洗いの徹底のご協力をお願い致します。
☆県外に行かれた方は2週間のご利用をお控えください。