7月23(木)海の日
休館させていただきます。

2020年 7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
9:15			Free Time									
10:00	Free Time	Free Time	のびのび水中ウォーキング 休講		Free Time	Free Time			Free Time	Free Time	Free Time	
10:30	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	ゆるピラティス 休講	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	NEW コンディショニングトレーニング 10：40~11：10 秋隊			デイサービス 水中運動 10:30~11:15	24日休講 ゆるピラティス 10:30~11:15 飯島	キッズスイミング 10:30~11:30 神津	
11:00												
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グ 11:30~11:50 神津				24日休講 らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50 飯島			
12:00												
12:30	Free Time										Free Time	
13:00	はつらつアクアフィットネス（有料） 13:00~13:45 秋隊						23日休講 初心者向け水中ウォーキング（有料） 13:00~13:40 秋隊				25日休講 【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グ 13:30~13:50 秋隊									
14:00	Free Time		Free Time				Free Time				Free Time	
14:30												
15:00	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			
16:00	Free Time		Free Time				Free Time		Free Time		炭酸浴でデトックス！ 16:00~16:15 秋隊	
18:00												

お知らせ

☆外部講師によるレッスンですが、
前回を持ちまして
全て終了となりました。
今までご参加いただき、
ありがとうございました。
新規の教室も宜しく
お願い致します。

コンディショニングトレーニング

激しい運動ではありません。自分のカラダの癖を知って、緩めて調整します。道具も時々使います。

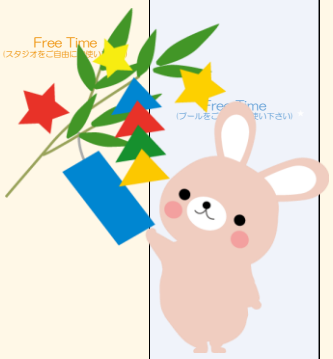
【参加費】
会員　￥200
非会員　￥1,000
回数券　回数券+￥200

【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

休館日のお知らせ

7月23日(木) 海の日
休館とさせて頂きます。



アクネス佐久平