

8月13.14.15日
休館させていただきます。

2020年

8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 プールを自由にお使い下さい									
10:00	コアエクササイズ 8/17よりスタート! 体幹を活性化させることで 姿勢の歪みをだし体の 様々な不調の予防をします	Free Time プールを自由にお使い下さい	NEW のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	体幹TR とにかく筋トレ! 15分間です みんなで一緒に 乗り越えましょう	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい
10:30												
11:00	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	NEW コアエクササイズ 10:30~11:15 依田	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	デイスービス 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 秋篠		デイスービス 水中運動 10:30~11:15	ゆるびラティス 10:30~11:25 飯島	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津		
11:30	Free Time プールを自由にお使い下さい	3日 10日休講	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい		お願い スタジオの教室予約は 2週間前より電話でも受け付けております。 事前にスタッフへの予約等 お控え下さいますよう、お願い致します	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	時間変更しました	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000	
12:00	簡単!プールでづくり 11:30~11:50 飯島/依田		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	19日休講		Free Time プールを自由にお使い下さい	らくらく水中ウォーキング 11:40~12:00 飯島			
12:30	10日休講								時間変更しました			
13:00	Free Time プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
14:00	10日休講		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
14:30	Free Time プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
15:00	デイスービス 水中運動 14:45~15:30		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
15:30			Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
16:00	Free Time プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
16:30			Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
17:00			Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
17:30			Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							
18:00			Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい							

休館日のお知らせ
8月13日(木) 14日(金) 15日(土)
夏季休業とさせていただきます。
デイスービスは営業しております

8月10日(月)山の日
通常通り営業致します
各教室は休講致します

