

9月22日(火) 秋分の日
休館させていただきます。

2020年

9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 プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう
10:00	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 *		Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time スタジオを自由に遊ばせよう
10:30		21日休講	Free Time プールを自由に遊ばせよう			時間変更しました						
11:00	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:25 依田 *	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15		デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45 * コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *			デイスサービス 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 プールを自由に遊ばせよう 21日休講	時間延長しました	Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	Free Time プールを自由に遊ばせよう	11日休講		
12:00	簡単!プールで体力作り 11:40~12:00 依田 *		ヌードルDEウォーキング 11:40~12:00 神津 **		のびのび水中ウォーキング 11:40~12:00 神津 *				らくらく水中ウォーキング 11:40~12:00 飯島			
12:30	Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう					4日 11日休講		
13:00	21日休講		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう							
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 プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう							
14:00			いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **		Free Time プールを自由に遊ばせよう							
14:30	Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう					3日休講		
15:00	デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30				デイスサービス 水中運動 14:45~15:30			
15:30	Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう				デイスサービス 水中運動 14:45~15:30			
16:00	Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう		Free Time プールを自由に遊ばせよう				Free Time プールを自由に遊ばせよう			



【定員6名】
【参加費】
¥2,000

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は
お控え下さいますよう、お願い致します

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

休館日のお知らせ
9月22日(火)
秋分の日
休館させていただきます。
デイスサービスは営業しております

9月21日(月) 敬老の日
通常通り営業致します
各教室は休講致します

