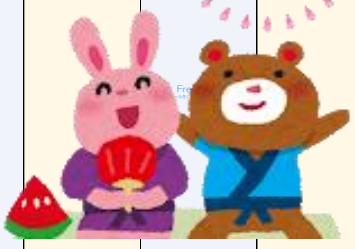
2020年 8月 教室スケジュール

2020年8月1日(土)～8月31日(月)　※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			のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50 神津 再開									
10:00		コアエクササイズ 8/17よりスタートです！ 体幹を活性化させることで 姿勢の歪みを正し 体の様々な不調の 予防をします NEW				NEW 体幹ＴＲ 10：15～10：30 秋隊						
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:15 依田 3日 10日休講	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	コンディショニング トレーニング 10:40～11:10 秋隊		体幹ＴＲ とにかく筋トレ！の 15分間です みんなで一緒に 乗り越えましょう	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	ゆるピラティス 10:30～11:25 飯島 時間変更しました	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/依田 10日休講		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 19日休講				らくらく水中ウォーキング 11:40～12:00 時間変更しました		【定員：6名】 参加費：2,000円	
12:00												
12:30		【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				
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋隊 10日休講						初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋隊				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								再開 アイテム体操 14:00～14:30 大池 20日休講				
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			
15:30												
16:00											放課後で デトックス！ 16：00～16：15 秋隊	
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												



スタジオ教室の予約について

☆新規スタジオ教室がスタートします
コロナウイルス感染対策により、定員を減少している為
ご迷惑をお掛けしております
2週間前よりお電話での予約受付も行なっております
予約は各自でお願い致します
事前にスタッフへの予約等はお控え下さい

8月の休館日について

☆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。

☆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

(デイサービスは営業しております)

コロナ感染拡大防止のお願い

☆スタジオ、プール各教室についてですが、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。