# 2020年 9月 教室スケジュール

2020年9月1日(火)～9月30日(水)　※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 | | | | | | | | | |
| 10:00 | | 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) | | | 時間変更しました | | | | Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい) | | |
| 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 | 体幹TR 10:30～10:45 秋篠 | | | 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 ★ | キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 | |
| 11:00 | | コアエクササイズ 10:30～11:25 依田 | | | | 時間変更しました コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋篠 | | | | 11日休講 | | |
| 11:30 | 21日休講 | 時間延長しました | 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 ★ | | | |
| 12:00 | 簡単！プールで体づくり 11:40～12:00 依田 ★ 時間変更しました | | 時間変更しました | | 時間変更しました | | | | 4日,11日 休講 | | 【定員：6名】 参加費：2,000円 | |
| 12:30 | 21日休講 | 【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 秋篠 ★★ | | いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠 ★★ | | | | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠 ★ | | | | 休講 | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | 【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 | |
| 14:00 | | | | | | | | 3日休講 | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | アイテム体操 14:00～14:30 大池 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | 炭酸浴で デトックス！ 16:00～16:15 秋篠 | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |

## スタジオ教室の予約について他

☆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

☆密を避けるためにプールの教室など
時間の変更があります。ご確認お願いします

## 9月の休館日について

☆9月21日(月)敬老の日
通常通り営業致します
教室は全て休講になります

☆9月22日(火) 秋分の日
休館させて頂きます
(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。