

10月は日曜日以外休まず営業
致します

2020年 10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	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time スタジオを自由にお使い下さい	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 スタジオ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 スタジオ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			Free Time プールを自由にお使い下さい									
11:00	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:25 依田 *	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15		テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45 **			テイスサービス 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	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:30	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	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *		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			
12:00	単身!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 *			Free Time スタジオ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 *		Free Time プールを自由にお使い下さい	
12:30	Free Time プールを自由にお使い下さい											
13:00												
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **											
13:30												
14:00	Free Time プールを自由にお使い下さい		いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **			Free Time スタジオ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									
15:00	テイスサービス 水中運動 14:45~15:30		テイスサービス 水中運動 14:45~15:30		テイスサービス 水中運動 14:45~15:30				テイスサービス 水中運動 14:45~15:30			
15:00												
15:00	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									
18:00												

【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

22日休講
アイテム体操
14:00~14:30
大池 *



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

