2020年11月 教室スケジュール

2020年10月1日(木)～10月31日(土)　※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

プール

- デイサービス 水中運動 10:30～11:15
- 簡単！プールで体づくり 11:40～12:00 依田 ★
- 23日休講
- はつらつアクアフィットネス（有料） 13:00～13:45 秋隣 ★★
- デイサービス 水中運動 14:45～15:30

2F スタジオ

- Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）
- コアエクササイズ 10:30～11:25 依田 ★
- 【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200

火曜日

プール

- のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50 神津
- デイサービス 水中運動 10:30～11:15
- ヌードル DE ウォーキング 11:40～12:00 神津 ★
- いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋隣 ★★
- デイサービス 水中運動 14:45～15:30

2F スタジオ

- Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）
- 3日休講
- ストレッチポール 11:00～11:30 秋隣 ★
- NEW

水曜日

プール

- デイサービス 水中運動 10:30～11:15
- のびのび水中ウォーキング 11:40～12:00 神津 ★
- デイサービス 水中運動 14:45～15:30

2F スタジオ

- 体幹TR 10:30～10:45 秋隣 ★★
- コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋隣 ★

木曜日

プール

- 初心者向け 水中ウォーキング（有料） 13:00～13:40 秋隣 ★
- デイサービス 水中運動 14:45～15:30

2F スタジオ

- 【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200
- 5日休講
- アイテム体操 14:00～14:30 大池

金曜日

プール

- デイサービス 水中運動 10:30～11:15
- 時間変更しました
- らくらく水中ウォーキング 11:45～12:05 飯島 ★
- デイサービス 水中運動 14:45～15:30

2F スタジオ

- NEW
- ゆるピラティス 10:00～10:40 飯島 ★
- NEW
- ゆるピラティス 10:50～11:30 飯島 ★

土曜日

プール

- キッズ スイミング 10:30～11:30 神津
- 【定員：6名】 参加費：2,000円
- 休講 13:00～13:45
- 炭酸浴でデトックス！ 16:00～16:15 秋隣

2F スタジオ

- Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）

スタジオ教室の予約について

☆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

スタジオ教室につきましては、お1人様
1週につき、3教室までのご参加でお願いします。
予約は2週間前より（電話予約は9:15～）
お受け致します。

11月の休館日について

☆11月は、日曜日以外
休まず営業致します

休講
☆11月　3日(火) ストレッチポール
☆11月　5日(木) アイテム体操
☆11月23日(月) はつらつアクアフィットネス

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
☆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。