

12/27(日)～1/3(日)
年末年始休業になります



2020年 12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												
10:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50 神津 *	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	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	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
10:30												
11:00	デイスービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:25 依田 *	デイスービス 水中運動 10:30～11:15	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	デイスービス 水中運動 10:30～11:15	体幹TR 10:30～10:45 ** *			デイスービス 水中運動 10:30～11:15	ゆるピラティス 10:00～10:40 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		Free Time プールをご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	ゆるピラティス 10:50～11:30 飯島 *		
12:00	簡単!プールで体力作り 11:45～12:05 依田 *		ヌードルDEウォーキング 11:45～12:05 神津 **		16日休講		Free Time プールをご自由にお使い下さい	お願い	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	らくらく水中ウォーキング 11:45～12:05 飯島 *		
12:30	Free Time プールをご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 **											
14:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい		いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠 **	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)						
14:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい											
15:00	デイスービス 水中運動 14:45～15:30		デイスービス 水中運動 14:45～15:30									
18:00	Free Time プール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									

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

スタジオの教室はお1人様
週につき3教室までのご参加をお願いします
予約は2週間前から(電話予約は9:15～)
受け付けております。

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

3日休講

Merry
Christmas!



年末年始休業のお知らせ
12月27日(日)～1月3日(日)
12/28デイスービスは営業しております

19日休講

祝日特設
デトックス1
16:00～16:15
秋篠



アクネス佐久平