

12/27(日)~1/3(日)  
年末年始休業になります



# 2021年 1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)	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)
10:00	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)	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)	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	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)	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)
11:00	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:25 依田 *	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	アイテム体操 10:15~10:45 大池 *	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45 **	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	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
11:30	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	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 *	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 (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	ゆるピラティス 10:50~11:30 飯島 *	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
12:00	簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 **	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *	Free Time (スタジオ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 (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	らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 飯島 *	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)
12:30	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)	Free Time (スタジオ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)
13:00	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 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 (スタジオ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)
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 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)	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 (スタジオ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)
14:00	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 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 (スタジオ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)
14:30	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)	Free Time (スタジオ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)
15:00	デイサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	デイサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	デイサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time (スタジオ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 (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)
18:00	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 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 (スタジオ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)

**NEW** 時間変更しました

**お知らせ**  
1月より、木曜日午前のデイサービスが開始されます  
それにより、午前のプールを利用できない時間帯がありますので、調整を宜しくお願いします

**【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



**休館日のお知らせ**

12月27日(日)~1月3日(日)  
1/11(成人の日)は通常営業致します



夜間プールで  
デトックス1  
16:00~16:15  
秋篠

