2021年 1月 教室スケジュール

2020年12月1日(火)～12月26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		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	Free Time	Free Time	のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50 神津	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time		Free Time	Free Time	Free Time	
10:00			NEW 時間変更しました				NEW			ゆるピラティス 10:00～10：40 飯島 ★		
10:30	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 秋隊 ★★	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		キッズ スイミング 10:30～11:30 神津	
11:00				ストレッチポール 11：00～11：30 秋隊 ★		コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋隊 ★				ゆるピラティス 10:50～11:30 飯島 ★		
11:30	Free Time		Free Time		Free Time				Free Time			
12:00	簡単！ プールで体づくり 11:45～12：05 依田 ★		ヌードル DE ウォーキング 11：45～12：05 神津 ★★		のびのび水中ウォーキング 11:45～12：05 神津 ★				らくらく水中ウォーキング 11:45～12:05 飯島 ★		【定員：6名】 参加費：2,000円	
12:30							【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 秋隊 ★★	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200					初心者向け 水中ウォーキング （有料） 13:00～13:40 秋隊 ★				休講 13:00～13:45	
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋隊 ★★				Free Time					Free Time
14:00	Free Time		Free Time				Free Time					
14:30				Free Time		Free Time				Free Time		
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 秋隊	
16:30												
16:45	Free Time											
17:00			Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	
17:30												

デイサービス開始について

☆1月より木曜日午前のデイサービスを開始致します。それに伴い下記時間帯はプールが利用出来なくなりますので宜しくお願い致します

1月7日(木)より毎週木曜日
10：30～11：15

1月の休館日について

☆1月1日(金)～1月3日(日)
年始休業とさせていただきます

☆1月11日(月)成人の日
通常営業致します

コロナ感染拡大防止のお願い

☆スタジオにつきましては、佐久圏域がレベル4になった場合は閉講する可能性があります。ホームページ、館内掲示物の案内をご確認下さい。

☆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・手洗いの徹底のご協力をお願い致します。