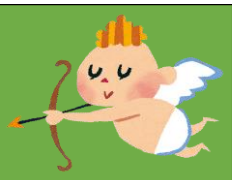
2021年 2月 教室スケジュール



2021年2月1日(月)～2月27日(土)　※日曜日は休館日です

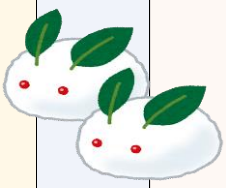
毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

	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			のびのび水中ウォーキング 9:30～9:50 神津									
10:00		Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	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)		
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:30 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 秋隆	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	ゆるピラティス 10:50～11:30 飯島	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	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	
11:00				ストレッチポール 11：00～11：30 秋隆		コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋隆						
11:30							4日のみ開講		4日休講	5日休講		
12:00	簡単！プールで体つくり 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		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												
13:00	はつらつアクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋隆		いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋隆				初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋隆				休講 13:00～13:45	
13:30												
14:00												
14:30												
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 秋隆	
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

2/5(金)ゆるピラティス
らくらく水中ウォーキングは
休講させて頂きますが
2/4(木)の同じ時間帯に
振替させて頂きます
お間違いのないよう
お越しください

【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



教室スケジュール等について

☆今後の感染状況により、急な教室休講もございます。館内の案内等をご覧ください。

☆大人の体力測定を実施しております。
第一弾は
【もも裏の柔軟性】と【骨盤のねじれ】です。
受付までお声掛け下さい。

2月の営業日について

☆2月11日(木)　建国記念日

☆2月23日(火)　天皇誕生日

休まず通常営業致します

コロナ感染拡大防止のお願い

☆コロナ感染状況により、急なスタジオ教室休講や、ジムでのマスク着用、プールでのマウスシールドの着用、更衣室での会話を控えるなどお願いしています。ご不便お掛けしますがお願い致します

☆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。