2021年 3月 教室スケジュール

2021年3月1日(月)～3月31日(水)　※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 (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)	
10:00		定員15名	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	定員12名 アイテム体操 10：15～10：45 大地 ★		定員17名 体幹ＴＲ 10：30～10：45 秋篠 ★★				定員17名		
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	定員12名 ストレッチポール 11：00～11：30 秋篠 ★	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コンディショニングトレーニング 10:55～11:25 秋篠 ★ 定員17名	デイサービス 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) ★	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	ゆるピラティス 10:30～11:30 飯島 ★	キッズスイミング 10:30～11:30 神津	
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)				Free Time (プールをご自由にお使い下さい)		【定員：6名】 参加費：2,000円	
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 ★			
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 秋篠 ★★	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200	いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠 ★★				初心者向け水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠 ★				休講 13:00～13:45	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
13:30												
14:00	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)	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)	
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											波動浴でデトックス！ 16：00～16：15 秋篠	
16:30												
16:45												
17:00	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)						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)	
17:30												

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。
第二弾は
【肩の柔軟性】と【バランス】です。
受付までお声掛け下さい。

3月の営業日について

☆3月20日(土)　春分の日

休館させていただきます

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。