

感染対策のご協力  
ありがとうございます



# 2021年 4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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	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	Free Time	Free Time
10:30	Free Time	Free Time	Free Time	12名	Free Time	17名	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	アイテム体操 10:15~10:45 大池 *	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	ボディケア 10:30~11:30 梅香 横山	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	15名	Free Time	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠	Free Time	17名	Free Time	Free Time	Free Time	30日休講 *	17名	【参加費】 ¥2,000
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 **		のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *							
12:30	Free Time											
13:00	Free Time											
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		いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **									
14:30	Free Time		Free Time									
15:00	ティサービス 水中運動 14:45~15:30		ティサービス 水中運動 14:45~15:30		ティサービス 水中運動 14:45~15:30		ティサービス 水中運動 14:45~15:30		ティサービス 水中運動 14:45~15:30			
18:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			

**ボディケア**  
〈体の不調を整える〉 〈転ばない体づくり〉  
をテーマに、ストレッチ、筋トレを  
中心とした教室です  
参加費 200円



【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  
4月29日(木) 昭和の日  
休まず営業致します

