感染対策のご協力
ありがとうございます

2021年　5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） のびのび水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 9:30〜9:50 神津 ★ 4日休講 （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） 4日休講	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） 17名	Free Time （プールをご自由にお使い下さい）	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		Free Time 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				アイテム体操 10：15˜10：45 大池 ★ 12名								
10:30	デイサービス 水中運動 10:30〜11:15	15名 コアエクササイズ 10：30〜11：30 依田 ★ 3日休講	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	体幹TR ★★ 10:30〜10：45 コンディショニング トレーニング 10：55〜11：25 秋篠 ★ 17名	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	ボディケア 10:30〜11:30 梅香　横山 ★ 17名	キッズ スイミング 10:30〜11:30 神津	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:00	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）	ストレッチポール 11：00〜11：30 秋篠 ★ 14名	Free Time				Free Time （プールをご自由にお使い下さい）			
11:30	簡単!プールで体力作り 11：45〜12：05 依田 ★ 3日休講		ヌードルDEウォーキング 11：45〜12：05 神津 ★★ 4日休講		のびのび水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:45〜12:05 神津 ★ 5日休講				らくらく水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:45〜12:05 神津　横山 ★		Free Time （プールをご自由にお使い下さい）	
12:00	Free Time （プールをご自由にお使い下さい）		e Time 自由にお使い下さい）									
12:30								Free Time （スタジオをご自由にお使い下さい）				
13:00	はつらつ アクアフィットネス （有料） 13:00〜13:45 秋篠 ★★ 3日休講						初心者向け 水中ウォーキング （有料） 13:00〜13:40 秋篠 ★		ree Time 自由にお使い下さい）		【団体利用】 プール貸切 （プールのフリー利用はできません） 休講	Free Time （スタジオをご自由にお使い下さい）
13:30			いけいけ水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 13:30〜13:50 秋篠 ★★ 4日休講									
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 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	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			
15:00	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）		Free Time （プールをご自由にお使い下さい）		炭酸浴で デトックス！ 16:00〜16:15 秋篠 Free Time （プールをご自由にお使い下さい）	
18:00												

【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

5月3日(月) 憲法記念日
5月4日(火)みどりの日
5月5日(水)こどもの日
休まず営業致します

アクネス佐久平