# 2021年 4月 教室スケジュール

2021年4月1日(木)～4月30日(金)　※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 | Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい) | | | | | | | | |
| 10:00 | 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) | 定員12名 アイテム体操 10：15～10：45 大池 | 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) 定員17名 体幹ＴＲ 10：30～10：45 秋篠 ★★ | Free Time (プールをご自由にお使い下さい) | | | ボディケア〈科の不調を整える〉〈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。有料教室　200円 | | |
| 10:30 | デイサービス 水中運動 10:30～11:15 | 定員15名 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 | | デイサービス 水中運動 10:30～11:15 | NEW ボディケア 10:30～11:30 梅香　横山 ★ 30日休講 定員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円 |
| 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 (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) | | | |
| 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 神津　横山 ★ | | | |
| 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 | |
| 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) | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | 炭酸泊でデトックス！ 16：00～16：15 秋篠 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | 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) | | Free Time (プールをご自由にお使い下さい) | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |

## 有料スタジオ教室について

4月・5月の期間限定で、
【ボディケア】がスタートします。
第1～第3金曜日　体の調子を整える　梅香コーチ
第4金曜日　転ばない体づくり　横山コーチ
参加費200円になります
週3回にはカウントいたしません。
ご参加お待ちしております

## 4月の営業日について

☆4月29日(木)　昭和の日

休まず営業いたします

## 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。