2021年 5月 教室スケジュール

2021年5月1日(土)～5月31日(月)　※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 4日休講	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)								
10:00	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	定員12名 アイテム体操 10：15～10：45 大地	Free Time	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			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	Free Time	
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	4日休講 定員14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	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	ボディケア 10:30～11:30 梅香　横山 定員17名	キッズスイミング 10:30～11:30 神津	
11:00						定員17名						
11:30	Free Time	3日休講	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			
12:00	簡単！プールで体づくり 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グ 11:45～12：05 神津 5日休講		Free Time		らくらく水中ウォーキング 11:45～12:05 神津　横山		【定員：6名】 参加費：2,000円	
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 3日休講	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200					初心者向け水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠					
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠 4日休講									
14:00												
14:30				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 (スタジオをご自由にお使い下さい)		
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 秋篠	
16:30												
16:45												
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

5月の営業日について

☆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

休まず営業いたします
（教室は休講になります）

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。