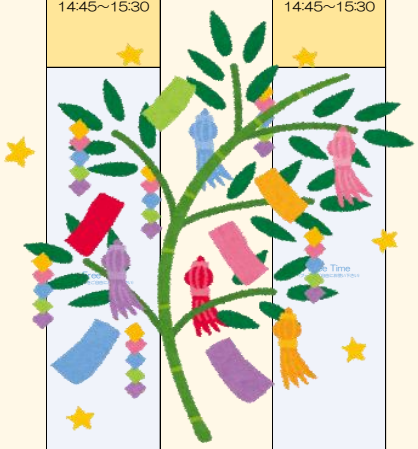
2021年 7月 教室スケジュール

2021年7月1日(木)～7月31日(土)　※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。

TOKYO OLYMPICS 2021

	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	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 大池	Free Time	Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）	Free Time		Free Time	Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）	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	定員14名 ストレッチポール 11：00～11：30 秋篠 20日休講	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員17名 体幹ＴＲ 10：30～10：45 秋篠 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	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	23日休講 ボディケア 10:30～11:30 神津 定員17名	キッズスイミング 10:30～11:30 神津	キッズ利用中でもプールはご利用になれます
11:00												
11:30	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 23日休講			【定員：6名】 参加費：2,000円
12:00												
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					初心者向け水中ウォーキング（有料） 13:00～13:40 秋篠 22日休講					
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠 20日休講									
14:00												
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											樹脂浴でデトックス！ 15：45～16：00 秋篠	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												



スタジオ教室について

6月より金曜日のボディケアは
神津が講師を行います
無料の教室になりますが、
週3回までの教室利用の
カウントに入りますので
ご予約する際にはお気を付けください

7月の営業日　休講について

☆7月は休まず営業致します

【休講】
☆7月20日(火)　ストレッチポール
　　いけいけ水中ウォーキング
☆7月22日(木)　初心者水中ウォーキング
☆7月23日(金)　ボディケア
　　らくらく水中ウォーキング

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。