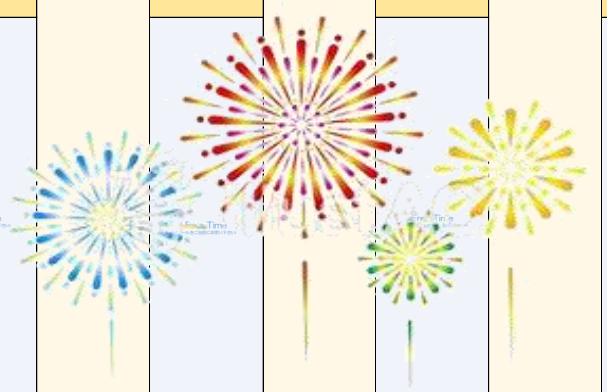
2021年 8月 教室スケジュール

2021年8月2日(月)～8月31日(火)　※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									
10:00		定員増えました 定員17名		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)		キッズ利用中でもプールはご利用になれます
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:30 依田	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員12名 アイテム体操 10：15～10：45 大池 17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	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		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	
11:30		16日休講										【定員：6名】 参加費：2,000円
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			
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					
13:30		9日休講	いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋篠					12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											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												



TOKYO OLYMPICS 2021

スタジオ教室について

【休講】

☆8月　9日(月)　はつらつアクアフィットネス
☆8月12日(木)　初心者向け水中ウォーキング
☆8月16日(月)　コアエクササイズ
　〃　簡単！プールで体力作り
☆8月17日(火)　アイテム体操

8月の営業日　休講について

8月13日（金）
8月14日（土）
お盆休みの為休館致します

8月13日(金)　デイサービスは営業しております

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、プールでのフェイスシールドの着用、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。