

感染対策のご協力
ありがとうございます

2021年 10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	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)	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	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)
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)	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)	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)	7日・21日 スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	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)	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)
10:30	17名	17名	アイテム体操 10:15~10:45 大池 *	12名	17名	体幹TR 10:30~10:45	17名	17名	17名	17名	17名	17名
11:00	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 *	デイスービス 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 *	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	デイスービス 水中運動 10:30~11:15	ボディケア 10:30~11:30 神津 *	ボディケア 10:30~11:30 神津 *	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
11:30	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 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	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
12:00	簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 **	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グ 11:45~12:05 神津 *	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい
12:30	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 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	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
13:00	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	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	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	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	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
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	いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **	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	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
14:30	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 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	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
15:00	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30	デイスービス 水中運動 14:45~15:30
15:30	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 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	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
18:00	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	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい

各教室定員戻しました

7日・21日
スタジオ貸切
10:00~11:00
産後エクササイズ

キッズ利用中でも、
プールは
ご利用になれます

【定員6名】

【参加費】
¥2,000

休館日のお知らせ

10月2日(土)
館内メンテナンスの為
休館致します

2日休講

炭酸浴で
デトックス!
15:45~16:00
秋篠



アクネス佐久平

【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

