2021年 9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		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)	
10:30	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	定員17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	アイテム体操 10:15~10:45 大池 ★ 定員12名 ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 ★ 定員14名	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	16日　スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	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！プールで体つくり 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			【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 ★					
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 ★★									
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											岩盤浴でデトックス！ 15:45~16:00 秋篠	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

暑い日が続きます
水分をこまめに取り
脱水症に
気を付けましょう！

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。