2021年 10月 教室スケジュール

2021年10月1日(金)～10月30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。

	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	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	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	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 秋隆 コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋隆 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	ボディケア 10:30~11:30 神津 定員17名	キッズ利用中でもプールはご利用になれます 2日休講 キッズスイミング 10:30~11:30 神津	
11:30	Free Time		Free Time	ストレッチポール 11:00~11:30 秋隆 定員14名	Free Time		Free Time		Free Time		【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		Free Time		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 秋隆 【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200			いけいけ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋隆			初心者向け水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋隆				2日(土)メンテナンスの為休館致します	
13:30												
14:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			
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)						
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		2日休講	
15:30											樹脂浴でデトックス！ 15:45~16:00 秋隆	
16:00												
16:30												
16:45	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	
17:00												
17:30												

スタジオ教室について

コロナ警戒レベルが引き下げられました。スタジオでの教室も定員数を上げて行いますが、今まで通り感染対策にはご協力をお願い致します。

9月の営業日等について

10月2日（土）
館内メンテナンスの為
休館致します

7日(木)・21日(木)　10：00~11：00
産後エクササイズ開講の為
スタジオが貸し切りになります。

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。