

感染対策のご協力
ありがとうございます

2021年 11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 プールを自由にお使い下さい | | Free Time プールを自由にお使い下さい | | Free Time プールを自由にお使い下さい | | Free Time スタジオを自由にお使い下さい | | | |
| 10:00 | 8日と22日は スクエアステップ エクササイズ に変更致します | | のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 * | 9日休講 | | Free Time プールを自由にお使い下さい | 4日・18日 スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ | | Free Time プールを自由にお使い下さい | Free Time スタジオを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 | 17名 | | Free Time プールを自由にお使い下さい | アイテム体操 10:15~10:45 大池 * | 17名 | | | | | | | |
| 11:00 | ティササービス 水中運動 10:30~11:15 | コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 * | ティササービス 水中運動 10:30~11:15 | 12名 | 体幹TR 10:30~10:45 | ティササービス 水中運動 10:30~11:15 | ティササービス 水中運動 10:30~11:15 | | ティササービス 水中運動 10:30~11:15 | 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 | 【定員6名】 【参加費】 ¥2,000 |
| 11:30 | Free Time プールを自由にお使い下さい | | Free Time プールを自由にお使い下さい | ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 * | 17名 | Free Time プールを自由にお使い下さい | コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 * | | Free Time プールを自由にお使い下さい | 17名 | | |
| 12:00 | 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 ** | | | | | | | | | |
| 12:30 | Free Time プールを自由にお使い下さい | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 ** | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ティササービス 水中運動 14:45~15:30 | | ティササービス 水中運動 14:45~15:30 | | | | | | | | | |
| 15:30 | Free Time プールを自由にお使い下さい | | Free Time プールを自由にお使い下さい | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |

8日と22日は
スクエアステップ
エクササイズ
に変更致します

17名

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

4日・18日
スタジオ貸切
10:00~11:00
産後エクササイズ

17名

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

営業日のお知らせ
11月3日(水)文化の日
11月23日(火)勤労感謝の日
休まず営業致します

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200



アクネス佐久平