

感染対策のご協力  
ありがとうございます



# 2021年 12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							
10:00	13日と27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 *	28日休講	Free Time スタジオ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	2日・16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	Free Time スタジオ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			アイテム体操 10:15~10:45 大池 *	17名							
11:00	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	12名	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *	17名		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 *	17名	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	15日休講				Free Time プールを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 *		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	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 **							初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *				
14:00			いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **									
14:30	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									
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				
15:30												
16:00	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 プールを自由にお使い下さい				
18:00											25日休講	
											炭酸浴で デトックス! 15:45~16:00 秋篠	

【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



営業日のお知らせ  
12月29日(水)~  
1月 3日(月)  
年末年始休業になります

