

2021年 11月 教室スケジュール

2021年11月1日(月)～11月30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	8日と22日は スクエアステップ エクササイズ に変更します	のびのび水中かきあげ 9:30～9:50 神津	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	4日 18日 スタジオ貸切 10:00～11:00 産後エクササイズ	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
10:00	定員17名	9日休講	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
10:30	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	体幹TR 10:30～10:45 秋篠 **	定員17名	コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋篠	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
11:00	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	ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	定員14名	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
11:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
12:00	【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	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
12:30	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	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
15:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
15:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:45	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)

8日と22日は
**スクエアステップ
エクササイズ**
に変更します

4日 18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

【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

【定員：6名】
参加費：2,000円



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。

11月の営業日等について

11月3日(土)文化の日
11月23日(火)勤労感謝の日
休まず営業致します
4日(木)・18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。