

2021年 12月 教室スケジュール



2021年12月1日(水)～12月28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	13日と27日は スクエアステップ エクササイズ に変更します	のびのび水中カーヤグ 9:30～9:50 神津	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	2日 16日 スタジオ貸切 10:00～11:00 産後エクササイズ	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
10:00	定員17名	28日休講	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	定員17名	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津
10:30	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	アイテム体験 10:15～10:45 大池	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	体幹TR 10:30～10:45 秋篠 **	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	テイサービ 水中運動 10:30～11:15	ボディケア 10:30～11:30 神津	Free Time (スタジオをご利用下さい)	定員17名
11:00	コアエクササイズ 10:30～11:30 依田	ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	定員12名	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	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【定員：6名】 参加費：2,000円
11:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	15日休講	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
12:00	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	のびのび水中カーヤグ 11:45～12:05 神津 *	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
12:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【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 **	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	のびのび水中カーヤグ 11:45～12:05 神津 *	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
13:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
14:00	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
14:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
15:00	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	テイサービ 水中運動 14:45～15:30	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
15:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
16:00	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
16:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
16:45	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
17:00	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
17:30	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200



スタジオ教室について	12月の営業日等について	コロナ感染拡大防止のお願い
<p>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きますが、今まで通り感染対策にはご協力をお願い致します。</p> <p>2日(木)・16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。</p>	<p>12月29日(水)～1月3日(火) 年末年始休業になります 宜しくお願い致します。</p>	<p>☆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</p> <p>☆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。</p>