

感染対策のご協力
ありがとうございます

2022年 1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												
10:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい	10日と24日は スクエアステップ エクササイズ に変更致します	4日休講 のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津	Free Time スタジオをご自由にお使い下さい	Free Time プール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	Free Time プール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	Free Time プール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	Free Time プール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
10:30		17名		4日休講		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	アイテム体操 10:15~10:45 大池	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	Free Time スタジオをご自由にお使い下さい	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	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます
11:30	3日休館	3日休館	4日休講	4日休講	Free Time プールをご自由にお使い下さい	17名			Free Time プールをご自由にお使い下さい	17名		【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
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 プールをご自由にお使い下さい			4日 全教室 休講させていただきます								
13:00	3日休館	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	4日休講		Free Time プールをご自由にお使い下さい				Free Time プールをご自由にお使い下さい			
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠		いけいけ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠		Free Time プールをご自由にお使い下さい				初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠			
14:00	Free Time プール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		Free Time プールをご自由にお使い下さい				【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200			
14:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プール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			
15:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい							
16:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい							
18:00												



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

