

# 2022年 1月 教室スケジュール



2022年1月4日(火)～1月31日(月) ※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	10日と24日は <b>スクエアステップ エクササイズ</b> 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 (スタジオをご自由にお使い下さい)	13日 20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 (スタジオをご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	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
10:30	定員17名	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	アイテム体操 10:15～10:45 大池	Free Time (スタジオ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)	体幹TR 10:30～10:45 秋篠 **	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
11:00	定員17名	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員12名	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
12:00	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員14名	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
12:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員14名	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
13:00	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員14名	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
13:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員14名	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
14:00	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
14:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
15:00	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
15:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
16:00	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
16:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
16:45	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
17:00	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
17:30	3日休館	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	4日休講	Free Time (スタジオ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)	定員17名	Free Time (スタジオ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 (スタジオをご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	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。

13日(木)・20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。

**1月の営業日等について**

☆1月1日(土)～1月3日(火)まで 年始休業になります

☆1月4日(水)は全教室休講致します

**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。