

感染対策のご協力
ありがとうございます



2022年 3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	2F スタジオ								
10:00	28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 *	Free Time	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)	3月10日(木)17日(木) スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	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 (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	
10:30	14名		Free Time	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:20	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	14名						
11:00	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	アイテム体操 10:30~10:55 大池 *	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45	テイスサービス 水中運動 10:30~11:15	ボディアク 10:30~11:30 神津 *	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津	【定員4名】 【参加費】 ¥2,000		
11:30	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)	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 *	Free Time	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *	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)	14名			
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 *							
12:30	Free Time (プールをご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 **											
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	テイスサービス 水中運動 14:45~15:30		テイスサービス 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)									
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	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)									

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

3/7(月)にまん延防止が解除になりましたら
スタジオ、水中教室共に再開致します。
引き続き基本的な感染予防対策に
ご協力の上、施設のご利用をお願い致します。

【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
3月21日(月)春分の日
休まず営業いたします。

