

感染対策のご協力  
ありがとうございます

# 2022年 5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 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	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
10:00	23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 3日休講	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	12日(木) 19日(木) 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 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		Free Time プールをご自由にお使い下さい	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	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	17名 4日休講	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	17名	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます	Free Time スタジオをご自由にお使い下さい
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 12名 3日休講	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい	テイスサービス 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	【定員6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 14名 3日休講	Free Time プールをご自由にお使い下さい	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	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		27日の10:45~11:30は はじめてのヨガ(高地講師) を行います。 期間限定の有料教室です。 詳しくはフロントまで。
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 3日休講		のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 4日休講				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		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			
13:00			Free Time プールをご自由にお使い下さい				5日休講		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		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		Free Time プールをご自由にお使い下さい			
14:00			いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 3日休講						Free Time プールをご自由にお使い下さい			
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						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			
16:00									Free Time プールをご自由にお使い下さい			

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。

営業日のお知らせ  
5月3日(火) 憲法記念日  
5月4日(水) みどりの日  
5月5日(木) こどもの日  
休まず営業いたします。  
教室は休講致します

