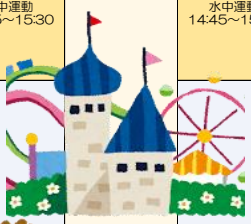
2022年 5月 教室スケジュール

2022年5月1日(日)～5月31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			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)								
10:00		23日は スクエアステップ エクササイズ に変更します 定員17名		佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 大池 3日休講	Free Time	定員17名 4日休講		12(木),19(木) スタジオ貸切 10:00～11:00 産後エクササイズ		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。		
10:30	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 10:30～10:55 大池 定員12名	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	体幹TR 10:30～10:45 秋隊	デイサービス 水中運動 10:30～11:15		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 定員17名	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2000円 定員6名	
11:00				ストレッチポール 11:00～11:30 秋隊 定員14名 3日休講		コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋隊 定員17名 4日休講						
11:30	簡単！ プールで体づくり 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		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます	
12:00												
12:30												
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋隊	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200	いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋隊 3日休講				初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋隊 5日休講	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200				
14:00												
14:30												
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		デイサービス 水中運動 14:45～15:30			
15:30											炭酸浴で デトックス！ 15:45～16:00 秋隊	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

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。



スタジオ教室について

コロナウイルスの感染状況により、
教室の人数制限や、急な休講になる場合が
ございます。ご了承お願い致します。

5月の営業日等について

☆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

休まず営業致します。
教室は全て休講になります。

コロナ感染拡大防止のお願い

☆コロナ感染対策の為、ジムでのマスク着用、
プールでのフェイスシールド(不織布マスク)の
着用、更衣室での会話を控えるなどお願いします。
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。