

感染対策のご協力  
ありがとうございます



# 2022年 6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 プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを自由にお使い下さい							
10:00	27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 スタジオを自由にお使い下さい	Free Time スタジオを自由にお使い下さい	2日(木) 16日(木) スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	Time Bにお使い下さい	Free Time プールを自由にお使い下さい	Free Time スタジオを自由にお使い下さい	Free Time プールを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	17名		Free Time プールを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		17名			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 10:30~10:55 大池 *	体幹TR 10:30~10:45	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *	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	【定員6名】	
11:30	Free Time プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを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	17名		Free Time プールを自由にお使い下さい			【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 *					
12:30	Free Time プールを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 プールを自由にお使い下さい		Free Time プールを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									
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												

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



【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  
6月は  
休まず営業致します。



炭酸浴で  
デトックス!  
15:45~16:00  
秋篠

