

2022年 6月 教室スケジュール



2022年6月1日(水)～6月30日(木) ※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

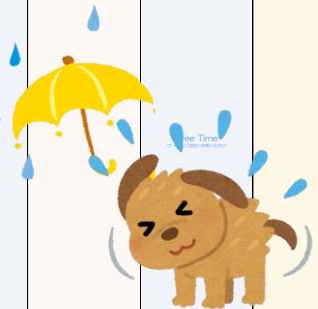


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:30	27日は スクエアステップ エクササイズ に変更します	のびのび水中カーヤグ 9:30～9:50 秋津	のびのび水中カーヤグ 9:30～9:50 秋津	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	2日(木、16日(木)) スタジオ貸切 10:00～11:00 産後エクササイズ	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
10:00	定員17名	自由時間	佐久市事業のゆ スタジオ貸切 10:00～10:25 大池	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
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	アイテム体操 10:30～10:55 大池	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	体幹TR 10:30～10:45 秋津 **	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	Free Time (スタジオをご利用ください)	デイサービス 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 参加費 2,000円	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2,000円
11:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	ストレッチボール 11:00～11:30 秋津	Free Time (スタジオをご利用ください)	コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋津	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	定員6名	定員6名
11:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員14名	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	定員6名	定員6名
12:00	【開催】 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 **	のびのび水中カーヤグ 11:45～12:05 神津 *	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
12:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋津 **	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	のびのび水中カーヤグ 13:30～13:50 秋津 **	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋津	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
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	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	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	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:45	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)

キッズ利用中でも
プールは
ご利用になれます



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。



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。

6月の営業日等について

6月は休まず営業致します。

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。