

感染対策のご協力  
ありがとうございます



# 2022年 7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 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	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	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	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	Free Time スタジオ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 *	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25			7日(木) 21日(木) スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ					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			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】	【参加費】 ¥2,000
11:30	Free Time プールを自由にお使い下さい	18日休館	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 *	Free Time	17名			Free Time プールを自由にお使い下さい			
12:00	簡単なプールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	18日休館	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 *				らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *			29日の10:45~11:30は はじめてのヨガ(高地講師) 第2回を行います。 期間限定の有料教室です。 詳しくはフロントまで。
12:30	Free Time プールを自由にお使い下さい											
13:00		【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200										
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	18日休館	いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 **						初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *			営業日のお知らせ 7月18日(月)海の日 休まず営業致します。 教室はすべて休講になります。
14:00	Free Time プールを自由にお使い下さい											
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												
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。

プール内、マウスシールドの使用も可能になりました。

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

