

感染対策のご協力
ありがとうございます

2022年 10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	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	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	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 *	11日休講 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	6日(木) 20日(木) スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	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
10:30	12名	12名	14名	11日休講	14名	17名	17名	17名	17名	17名	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます
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	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	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 *	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	10日休講	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 *	Free Time プールをご自由にお使い下さい	17名	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	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
12:00	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講
12:30	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	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
13:00	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **
14:00	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講	10日休講
14:30	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	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
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	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	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	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	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	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
16:00	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	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

【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
10日(月) スポーツの日
休まず営業致します。
教室は休講致します。

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。

プール内、マウスシールドの使用も可能になりました。

炭酸浴で
デトックス!
15:45~16:00
秋篠

22日 29日休講

