

# 2022年 10月 教室スケジュール

2022年10月1日(土)~10月31日(月) ※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
Free Time	Free Time (スタジオをご利用ください)	のびのび水の中へ+α 9:30~9:50 神津	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time	Free Time (スタジオをご利用ください)	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	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time	Free Time	Free Time
10日休講	10日休講	11日休講	11日休講	定員17名	定員17名	定員17名	定員17名	定員17名	定員17名	定員6名	定員6名
10:30~11:15 デイサービス 水中運動	10:30~11:30 コアエクササイズ 依田	10:30~11:15 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	10:30~11:15 デイサービス 水中運動	10:30~11:15 体幹TR 10:30~10:45 秋篠 **	10:30~11:15 デイサービス 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	10:30~11:15 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 *	10:30~11:30 キッズ スイミング 神津 参加費2,000円	10:30~11:30 キッズ スイミング 神津 参加費2,000円
11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time	11:30~12:05 Free Time
11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *	11:45~12:05 プールで体づくり 依田 *
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
13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **	13:00~13:45 はつらつ アクアフィットネス (有料) 秋篠 **
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
13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **	13:30~13:50 いげいげ水の中へ+α 秋篠 **
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 デイサービス 水中運動	14:45~15:30 デイサービス 水中運動
15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time	15:45~16:00 Free Time
16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time	16:45~17:00 Free Time
17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time	17:30~17:45 Free Time

【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

感染拡大の傾向にあります。  
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。



22日 29日休講

<p>スタジオ教室について</p> <p>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。ご了承をお願い致します。</p>	<p>10月の営業日等について</p> <p>10月10日(月) スポーツの日 休まず営業致します。 教室はすべて休講になります。</p>	<p>コロナ感染拡大防止のお願い</p> <p>☆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。</p>
--	---	---