

感染対策のご協力
ありがとうございます

2022年 11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 | 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 | 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 | 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 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日(木) 17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 | キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます |
| 10:30 | 13名 | 13名 | 14名 | 1日,22日休講 アイテム体操 10:30~10:55 大池 * | 23日休講 17名 | 23日休講 17名 | 23日休講 17名 | 23日休講 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 |
| 11:00 | デイスーパー 水中運動 10:30~11:15 | コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 * | デイスーパー 水中運動 10:30~11:15 | ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 * | コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 * | コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 * | デイスーパー 水中運動 10:30~11:15 | デイスーパー 水中運動 10:30~11:15 | ボディケア 10:30~11:30 神津 * | 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 | 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 | 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 |
| 12:00 | 簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 * | 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 ** | 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 * | のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 * | のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 * | 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 * | らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 * | らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 * | らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 * |
| 12:30 | Free Time プールを自由にお使い下さい | 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 | 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 |
| 13:00 | 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 ** | 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 |
| 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 ** | いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 ** | いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 ** | いげいげ水中ウォーキング 13:30~13:50 秋篠 ** | 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 * | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 * | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 * | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 * | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 * | 初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 * |
| 14:00 | 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 | 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 |
| 14:30 | 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 | 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 |
| 15:00 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 |
| 15:30 | 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 | 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 |
| 16:00 | 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 | 炭酸浴で デトックス! 15:45~16:00 秋篠 | 炭酸浴で デトックス! 15:45~16:00 秋篠 | 炭酸浴で デトックス! 15:45~16:00 秋篠 | 炭酸浴で デトックス! 15:45~16:00 秋篠 |

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200



体幹だけでなく
体のいろいろな部位を
鍛えていきましょう

【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
3日(木) 文化の日
23日(水) 勤労感謝の日
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。

