

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 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
10:30	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	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	デイスーパービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	デイスーパービス 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 *	デイスーパービス 水中運動 10:30~11:15	デイスーパービス 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 *	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津 *
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	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
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	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 水中運動 14:45~15:30	デイスーパービス 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	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
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	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

【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。

