

感染対策のご協力
ありがとうございます

2022年 12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 * | 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 | 1日(木) 22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 |
| 10:30 | Free Time プールをご自由にお使い下さい | 13名 | Free Time プールをご自由にお使い下さい | 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 | 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 | 17名 | 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 |
| 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 | アイテム体操 10:30~10:55 大池 * | デイスーパー 水中運動 10:30~11:15 | アクネス筋トレ部 10:30~10:45 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 | 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 | キッズ スイミング 10:30~11:30 神津 | キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます |
| 11:30 | 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 | 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 | コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠 * | 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 | 【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 * | Free Time スタジオをご自由にお使い下さい | ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 ** | 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 |
| 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 | 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 |
| 13:30 | はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 ** | 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 |
| 14:00 | 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 |
| 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 | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | Free Time スタジオをご自由にお使い下さい | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | Free Time スタジオをご自由にお使い下さい | デイスーパー 水中運動 14:45~15:30 | Free Time スタジオをご自由にお使い下さい | 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 | 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 |
| 15:30 | 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
29日(木)~31日(土)
年末休業の為
休館致します。

良いお年を
お迎え下さい

24日休講
炭酸浴で
デトックス!
15:45~16:00
秋篠



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。