2022年 11月 教室スケジュール

2022年11月1日(火)～11月30日(水)　※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
9:30			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）								
10:00	Free Time	Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）	Free Time	佐久市春祭の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 大池	Free Time	NEW 体幹だけでなく体の色々な部位を鍛えていきましょう			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	
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:30 依田 ★	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	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	アクネス筋トレ部 10：30～10：45 秋篠 ★★	デイサービス 水中運動 10:30～11:15		デイサービス 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 参加費 2000円	
11:00				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 ★						
11:30	Free Time	定員13名	Free Time	定員14名	Free Time	定員17名			Free Time	定員17名	定員6名	
12:00	簡単！プールで体づくり 11:45～12：05 依田 ★		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 ★				らくらく水中ウォーキング 11:45～12:05 神津 ★			
12:30												
13:00	はつらつアクアフィットネス（有料） 13:00～13:45 秋篠 ★★		いけいけ水中ウォーキング 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 ★					
13:30												
14:00												
14:30												
15:00	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			
15:30											樹脂浴でデトックス！ 15：45～16：00 秋篠	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

【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

23日休講

1日,22日休講

23日休講

3日休講

定員14名

定員14名

定員17名

定員17名

定員13名

定員17名

定員6名

キッズ利用中でもプールはご利用になれます

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。

スタジオ教室について

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。ご了承お願い致します。

10月の営業日等について

11月3日(木)　文化の日
11月23日(水)勤労感謝の日

休まず営業致します。
教室はすべて休講になります。

コロナ感染拡大防止のお願い

☆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。