2022年 12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	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	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	
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 ★ 定員13名	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 定員14名 ストレッチポール 11:00～11:30 秋葉 ★ 定員14名	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 秋葉 ★★ 定員17名 コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋葉 ★ 定員17名	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 ★ 定員17名	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2000円 定員6名	
11:30	Free Time		Free Time		Free Time				Free Time			
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 秋葉 ★★	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200	いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋葉 ★★				初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋葉 ★	【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200				
14:00	Free Time		Free Time		Free Time				Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		
14:30	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		24日休講	
15:00											樹脂浴でデトックス！ 15:45～16:00 秋葉	
15:30	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

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。

キッズ利用中でもプールはご利用になれます

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。

12月の営業日等について

12月29日(木)～31日(土)
年末休業とさせていただきます。

良いお年をお迎え下さい

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。