2023年 1月 教室スケジュール

2023年1月1日(日)～1月31日(火)　※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)				Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)				
10:00			3日休講 Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	佐久市春祭の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 大池	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)		12日(木),26日(木) スタジオ貸切 10:00～11:00 産後エクササイズ		Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	2日,9日休講 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	3日休講 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 ★	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2000円	
11:00				定員14名 ストレッチポール 11:00～11:30 秋葉 ★		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		定員6名
11:30	2日,9日休講	定員13名		定員14名 3日休講		定員17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 ★★ 3日休講		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 ★			キッズ利用中でもプールはご利用になれます
12:30								【参加費】 会員 ￥200 非会員 ￥1,000 回数券 回数券+￥200				
13:00	2日,9日休講 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					初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋葉 ★					
13:30			いけいけ水中ウォーキング 13:30～13:50 秋葉 ★★ 3日休講									
14:00												
14:30				今年もよろしくお願いします								
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 秋葉	
16:00											7日21日休講	
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。

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。

1月の営業日等について

1月1日(日)～3日(火)
年始休業とさせていただきます。

1月19日（月）成人の日
休まず営業致します
教室はすべて休講致します

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。