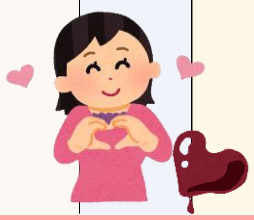
2023年 2月 教室スケジュール

2023年2月1日(水)～2月28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)								
10:00	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time	佐久市事業の為 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	
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	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 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 ★ 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 【参加費】 ¥2,000
11:00				ストレッチポール 11:00~11:30 秋葉 ★ 定員14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						
11:30	Free Time	27日休館	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 ★ 27日休館		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 ★ 15日休館		Free Time		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	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 ★ 23日休館					
13:30			NEW アクアサーキット 13:30~13:50 秋葉 ★★ サーキット式の運動で普段は使用しない筋肉を刺激していきます。									
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											岩盤浴でデトックス！ 15:45~16:00 秋葉 11日,25日休講	
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

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。
プール内はマウスシールドの使用でも
可能になりました。



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。

2月の営業日等について

2月11日(月)建国記念の日
2月23日(木) 天皇誕生日

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。