

感染対策のご協力  
ありがとうございます



# 2023年 3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 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)	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)	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)	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)	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)	21日休講	佐久市事業の為、水曜日も スタジオを使用します。 場所取りは出来ませんので、 ご了承お願い致します。	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	2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 (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)	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)
10:30	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名	17名
11:00	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	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	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	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	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠	Free Time (スタジオ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 (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)	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)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
12:00	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	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講	21日休講
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 (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)	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)	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)	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)
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 (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)	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)	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)	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)
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠
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 (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)	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)	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)	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)
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 (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)	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)	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)	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)
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	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	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	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 (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)	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)	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)	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)
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 (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)	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)	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)	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)

【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  
3月21日(火)春分の日  
休まず営業致します。  
教室はすべて休講になります。

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。

11日、18日、25日休講

