2023年 3月 教室スケジュール

2023年3月1日(水)～3月31日(金)　※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ください)	Free Time	NEW						
10:00	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使いください)	Free Time	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25 大池	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25 大池	Free Time (スタジオをご自由にお使いください)	Free Time	2日(木) スタジオ貸切 10:00~11:00 産後エクササイズ	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使いください)	Free Time	定員6名 【参加費】 ￥2,000
10:30	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	定員13名 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	定員14名 21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	定員17名 体幹TR 10:30~10:45 秋葉 ★★	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	
11:00				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						
11:30	Free Time		Free Time	定員14名 21日休講	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 ★★ 21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	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			アクアサーキット 13:30~13:50 秋葉 ★★ 21日休講									
14:00	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			
14:30				Free Time (スタジオをご自由にお使いください)		Free Time (スタジオをご自由にお使いください)						
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			
15:30											岩盤浴でデトックス！ 15:45~16:00 秋葉	
16:00											11日.18日.25日休講	
16:30												
16:45	Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			
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

3月より10:00～10:25は
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。

2月の営業日等について

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。

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。