

感染対策のご協力
ありがとうございます



2023年 5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 <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>
10:00	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 *	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます
10:30	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	12名	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	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	3日休講	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	17名	17名
11:00	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	骨盤から体を整える 10:40~10:55 秋篠 *	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	アクネス筋トレ部 10:30~10:45 秋篠 **	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	ティサービス 水中運動 10:30~11:15	ティサービス 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	【定員6名】
11:30	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 *	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	コンディショニング トレーニング 10:55~11:30 秋篠 *	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	5日休講	【参加費】 ¥2,000
12:00	簡単！プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 **	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *	3日休講	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	5日休講	5日休講
12:30	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>
13:00	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>
13:30	はつらつ アクアフィットネス （有料） 13:00~13:45 秋篠 **	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	初心者向け 水中ウォーキング （有料） 13:00~13:40 秋篠 *	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	4日休講	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
14:00	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	アクアサーキット 13:30~13:50 秋篠 **	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>
14:30	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>
15:00	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	ティサービス 水中運動 14:45~15:30	5月の予定は まだ後日 お知らせ致します。	5月の予定は まだ後日 お知らせ致します。
15:30	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	炭酸浴で デトックス！ 15:45~16:00 秋篠	炭酸浴で デトックス！ 15:45~16:00 秋篠
18:00	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（プールをご自由にお使い下さい）</small>	Free Time <small>（スタジオをご自由にお使い下さい）</small>



感染対策
について

3月13日よりマスク着用は個人の判断が基本となりますが、
当館は高齢者施設併設の為、引き続き感染対策に
ご協力いただき、マスク着用をお願い致します。
プール内でも、なるべくマウスシールドの着用をお願い致します。

営業日のお知らせ

5月3日(水)憲法記念日
5月4日(木)みどりの日
5月5日(金)こどもの日
休まず営業致します。
教室はすべて休講になります。

