

# 2023年 4月 教室スケジュール

2023年4月1日(土)～4月30日(日) ※日曜日は休館日です

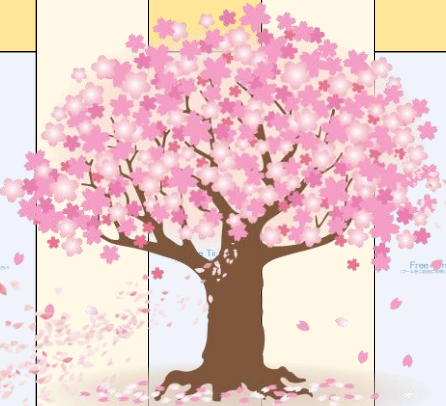
毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり

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		のびのび水中ハイジップ 9:30～9:50 神津	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
10:00	定員を12名に変更しました	Free Time (スタジオをご利用ください)	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 穴池	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 穴池	Free Time (スタジオをご利用ください)	骨盤周りを整える 簡単なエクササイズです	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員6名 【参加費】 ¥2,000	Free Time (スタジオをご利用ください)
10:30	定員12名	Free Time (スタジオをご利用ください)	NEW 骨盤から体を整える 10:40～10:55 秋篠	体幹TR 10:30～10:45 秋篠	定員17名	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	ボディアク 10:30～11:30 神津	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2,000円	Free Time (スタジオをご利用ください)
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 畠田	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員14名	ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	定員14名	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	定員17名	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます	Free Time (スタジオをご利用ください)
11:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
12:00	【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	【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	【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	【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	【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	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
12:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
13:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
14:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
15:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
15:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
16:45	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:00	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)
17:30	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)	Free Time (スタジオをご利用ください)



3月13日以降も引き続きマスク着用にご協力の上、施設のご利用をお願い致します。プール内はなるべくマウスシールドの着用をお願い致します。

4月は休講



<p><b>スタジオ教室について</b></p> <p>アイテム体操に変わりまして 4/4より秋篠コーチによる 〈骨盤から体を整える〉が スタートします。骨盤周りを整える エクササイズになります。 お楽しみに！</p>	<p><b>4月の営業日等について</b></p> <p>4月29日(土) 昭和の日 休まず営業致します。</p>	<p><b>コロナ感染拡大防止のお願い</b></p> <p>☆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。 ☆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・手洗いのご協力をお願い致します。</p>
---	---	--